interdisziplinäres Schulungsprogramm zur Therapie der Adipositas und assoziierter Risikofaktoren

Michael Hamm, Andreas Berg

M.O.B.I.L.I.S.

Trainer-Manual Ernährung

MULTIZENTRISCH ORGANISIERTE BEWEGUNGSORIENTIERTE
INITIATIVE ZUR LEBENSSTILÄNDERUNG
IN SELBSTVERANTWORTUNG



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

Prof. Dr. Michael Hamm,
Andreas Berg M.A.

Beratung:
Andrea Stensitzky-Thielemans,
Prof. Dr. med. Aloys Berg

Fotos: Andreas Berg (S. 19, S. 98), Maria Stehle (S. 28)

Redaktion, Lektorat: Andreas Berg M.A.

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 9783746006734

Vorliegendes Trainer-Manual ist das offizielle schriftliche Curriculum des Bereichs Ernährung zum Adipositas-Schulungsprogramm M.O.B.I.L.I.S.

M.O.B.I.L.I.S. (Multizentrisch organisierte bewegungsorientierte Initiative zur Lebensstiländerung in Selbstverantwortung) ist ein 12-monatiges Programm zur Veränderung des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens für Personen mit Adipositas (BMI 30-40). Dieses interdisziplinär angelegte Programm wurde als Forschungsprojekt unter der Leitung von Prof. Dr. A. Berg (Universitätsklinikum Freiburg) in Zusammenarbeit mit der Sporthochschule Köln (Prof. Dr. H.-G. Predel; Dr. D. Lagerstrøm), der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg (Prof. Dr. M. Hamm) und dem Arbeitsbereich Sportpsychologie der Universität Freiburg (Prof. Dr. R. Fuchs; Prof.in Dr. W. Göhner) entwickelt. Ziel von M.O.B.I.L.I.S. ist der Aufbau einer energetisch ausgeglichenen Lebensweise. Erreicht werden soll dies durch eine Kombination von psychologischen, sportpraktischen und ernährungsberaterischen Maßnahmen zur Umstellung der körperlichen Aktivität und des Ernährungsverhaltens.

Die praktische Anwendung des Programms wurde zwischen 2004 und 2018 in die Fläche gebracht, indem über einen eingetragenen Verein sowohl Trainerschulungen wie auch die Teilnahmeverwaltung koordiniert wurden. Es wurden 150 interdisziplinäre Teams geschult, die insgesamt 7.430 Teilnehmer*innen betreuten. Sämtliche Daten aus den ärztlichen Untersuchungen wurden in einer zentralen Datenbank zusammengefasst und publiziert (z.B. Lagerstrøm et al., 2013), zudem wurden mehrere Forschungsprojekte in den Bereichen Psychologie und Bewegung durchgeführt. Daraus hervorgegangen sind vielfältige wissenschaftliche Publikationen, die u.a. unter www.movo-konzept.de eingesehen werden können.

Es wird darauf aufmerksam gemacht, dass das CMS der Webpräsenz von M.O.B.I.L.I.S. nach Beendigung der Organisation des Programms über den M.O.B.I.L.I.S. e.V. von Spammern übernommen scheint.

Integraler Bestandteil des Programms ist die Ernährungsampel: Berg, A. & Hamm, M. (2020). *Die Ernährungsampel*. riva Verlag

Multizentrisch organisierte bewegungsorientierte Initiative zur Lebensstiländerung in Selbstverantwortung

M.O.B.I.L.I.S.

Interdisziplinäres Schulungsprogramm zur Therapie der Adipositas und assoziierter Risikofaktoren

Trainer-Manual Ernährung



Herausgeber:
M.O.B.I.L.I.S. e.V.

Autoren:
Michael Hamm • Andreas Berg

INHALT

I. Einleitung

1. Philosophie und Inhalte des Ernährungsprogramms

1.1 Das 50+50-Punkteprogramm

Abnehmen mit Erfolg gelingt nur, wenn sich auf Dauer Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten sowie damit verbundene Einstellungen ändern und langfristig ein Bilanzausgleich von Energieaufnahme und Energieumsatz erfolgt. So müssen die M.O.B.I.L.I.S.-Teilnehmer/-innen ein neues Ernährungs- und Bewegungsverhalten erlernen und dieses mit Hilfe der betreuenden Fachkräfte über ein Jahr lang schulen.

Speziell zu diesem Zweck wurde das 50+50-Punkteprogramm (Bewegung + Ernährung, siehe ausführlich: S. 19ff.) vom interdisziplinären M.O.B.I.L.I.S.-Expertenteam entwickelt. Mit diesem Instrument können die Teilnehmer/-innen ihren aktiven und gesunden Lebensstil bzw. ihr Gewicht in Verbindung mit persönlichen Verhaltensplänen (zentrales Thema der psychologisch-pädagogischen Gruppensitzungen, siehe: S. 25f.; vgl. Göhner & Fuchs, 2018) selbständig managen und ins Gleichgewicht bringen.

1.2 Ausgangssituation: 3-Tage-Bestandsaufnahme

Fremdbestimmte Diäten und strenge Ernährungsvorschriften kollidieren mit den Bedürfnissen des Körpers und des Alltags – sie führen nicht zum Ziel. Ein individuelles Ernährungsprogramm, das die persönliche Ausgangssituation des Einzelnen in den Mittelpunkt der Intervention stellt, hat dagegen eine echte Chance auf langfristigen Erfolg. Das gilt sowohl für die Akzeptanz als auch das Beibehalten des neuen Essverhaltens.

Voraussetzung für die angestrebte Verhaltensänderung ist folglich zunächst eine Bestandsaufnahme der persönlichen Ausgangssituation. Die Teilnehmer/-innen werden hierzu in das benötigte Instrumentarium in Form eines Protokolls, d. h. die „3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung“, eingeführt (Sitzung 1). Auf dieses Protokoll baut das gesamte individuelle Ernährungskonzept des Programms auf und zwar im Wesentlichen in drei Schritten:

Schritt 1: Lebensmittel energetisch und qualitativ günstig austauschen („Ampel“).
Schritt 2: Nährstoffdefizite vermeiden („Nährstoff-Plus“).
Schritt 3: Lebensmittelgruppen sinnvoll verteilen („5-4-3-2-1“-System).

In einem Zeitraum von etwa drei Monaten wird die Ernährungsweise der Teilnehmer/-innen so immer feiner analysiert und angepasst, bis sie schließlich im Rahmen der Möglichkeiten des Einzelnen, weitgehend *energetisch ausgeglichen, in qualitativer Hinsicht gesundheitsbewusst* und *in der Auswahl ausgewogen* ist.

1.3 Die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel

Die innovative M.O.B.I.L.I.S.-Ampel (Berg & Hamm, 2020) wurde erstmals im Jahr 2012 im Rahmen des Programms eingesetzt. Sie integriert alle modernen Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft zur Entstehung und Behandlung von Übergewicht.

Der Ampel-Zuordnung nach den Farben grün, gelb und rot werden dabei folgende wissenschaftliche Bewertungskriterien zu Grunde gelegt:

- die Energiedichte der Lebensmittel und ihr Nahrungsvolumen,
- die Qualität von Kohlenhydraten (glykämischer Index) und
- die Qualität von Fetten (z. B. Omega-3-Fettsäuren).

Zu Beginn des Programms lernen die Teilnehmer/-innen, die von ihnen verzehrten und protokollierten Lebensmittel (3-Tage Bestandsaufnahme Ernährung) mit Hilfe der Ampel zu bewerten (Sitzung 3).

Anschließend sind sie bis auf weiteres aufgefordert, ausgehend von ihrer persönlichen Bestandsaufnahme, ungünstige (roter Ampelbereich) durch günstige Lebensmittel (grüner Ampelbereich) im Alltag zu ersetzen, um so ihre eigene Ernährung allmählich zu optimieren. Ihre Zielvorgabe lautet: täglich mehr als die Hälfte aus dem grünen und maximal zwei Lebensmittel aus dem roten Bereich der Ampel zu verzehren (= „Optimierungs-Empfehlung“).

➲ Auf Mengenangaben (in Gramm) wird bewusst verzichtet, da ein ständiges Abwiegen der Lebensmittel auf Dauer nicht praktikabel ist und die individuelle Ausgangssituation des Einzelnen durch entsprechende Vorgaben zudem keine Berücksichtigung finden kann. ⮌

Zur Selbstkontrolle steht den Teilnehmern/-innen das Protokoll „Tages-Check Ernährung“ zur Verfügung. Hiermit können Sie nicht zuletzt überprüfen, ob Sie mit ihrem aktuellen Ernährungsverhalten ausreichend Punkte im 50+50-Punkteprogramm sammeln konnten.

1.4 Das Nährstoff-Plus

Neben der Farbzuordnung grün-gelb-rot sind Lebensmittel, die für die Gesundheit zentrale Vitamine und/oder Mineralstoffe enthalten, in der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel unter dem Stichwort „Nährstoff-Plus“ zusätzlich gekennzeichnet. Dies betrifft Lebensmittel, die besonders reich an folgenden Inhalten sind:

+ Calcium,
+ Eisen,
+ Folsäure,
+ Jod,
+ Magnesium,
+ B-Vitamine,
+ Vitamin D,
+ Vitamin E und
+ Zink.

Genannte Nährstoffe können, ebenso wie beispielsweise einfach ungesättigte Fettsäuren und/oder mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, im Rahmen einer Gewichtsreduktion schnell ungewollt ins Defizit geraten. Um dem vorzubeugen sollten die Teilnehmer/-innen nach etwa vier Wochen (Sitzung 7) anhand ihres zuletzt geführten Protokolls (Tages-Check Ernährung) überprüfen, ob ihre Lebensmittelauswahl ausreichend Positionen mit ausgewiesenem Nährstoff-Plus enthält.

Das Nährstoff-Plus stellt für all diejenigen Teilnehmer/-innen, die bereits gut mit dem Lebensmitteltausch zu Recht kommen, einen Bonus oder Anreiz dar, sich zusätzlich auch gesundheitsbewusst zu ernähren.

1.5 Das „5-4-3-2-1"-System

Eine energetisch angepasste bzw. ausgeglichene Ernährung ist bekanntlich die wichtigste Voraussetzung zur Gewichtsreduktion. Durch einen Lebensmitteltausch mit Hilfe der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel setzen die Teilnehmer/-innen diese Voraussetzung praktisch um und werden in der Regel schon nach einigen Wochen (natürlich auch unter Berücksichtigung ihrer körperlichen Mehraktivität bzw. der Vorgaben aus dem 50+50-Punkteprogramm) mit ersten sichtbaren Erfolgen belohnt.

Dass ihnen damit zugleich eine sinnvolle Verteilung der verschiedenen Lebensmittelgruppen, sprich eine ausgewogene Ernährungsweise, gelingen wird, ist allerdings nicht gesagt. Aus diesem Grund werden die Teilnehmer/-innen zirka acht bis zehn Wochen nach Einführung der Ampel dazu angeleitet (Sitzung Ernährungs-Erfolgscheck), unter dem Aspekt Verteilung der Lebensmittelgruppen ihr letztes Protokoll (Tages-Check Ernährung) neu zu analysieren und zu bewerten. Dieser dritte Schritt ist besonders wichtig für all jene Teilnehmer/-innen, bei denen sich bis zu diesem Zeitpunkt noch kein nennenswerter Gewichtsverlust eingestellt hat.

Ergänzend zum Lebensmitteltausch, den die Teilnehmer/-innen selbstverständlich auch weiterhin praktizieren sollen, wird Ihnen das „5-4-3-2-1"-System für ihre tägliche Lebensmittelauswahl nahe gelegt:

5 x Gemüse, Salat, Pilze, Obst

4 x Brot, Getreide, Müsli, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Reis, Nudeln
(von den letzten drei Positionen möglichst nur 1 Beilage am Tag)

3 x Fleisch, Geflügel, Fisch (inkl. Meeresfrüchte), Wurstwaren, Ei

2 x Milch, Milchprodukte (Joghurt, Quark und Käse)

1 x Pflanzenöl, Streichfett, Nüsse, Samen, Ölfrüchte

Auf Portions- bzw. Mengenangaben wird auch hier bewusst verzichtet. Die Teilnehmer/-innen sollen sich vielmehr individuell an den Größen orientieren, die sie auch sonst verzehren, wobei sie natürlich nicht über die Stränge schlagen sollten.

Für Getränkeauswahl und Trinkmenge gelten gesonderte Empfehlungen (vgl. Ernährung III, S. 70ff.).

1.6 Weitere zentrale Themen: Hunger-Sättigungsregulation, Mahlzeitenverteilung und Trinkverhalten

Ergänzende Inhalte des M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsparts sind Fragen der richtigen Mahlzeitenverteilung im Tagesverlauf (Sitzung 3), wobei hier eine Empfehlung für drei feste Mahlzeiten ohne Zwischenmahlzeiten explizit ausgesprochen wird, sowie die Hunger-Sättigungsregulation (Sitzung 4). Auch das gerade beim Abnehmen so wichtige Trinkverhalten inklusive richtiger Getränkeauswahl ist Gegenstand des Programms (Sitzung 7) und eine weitere Ernährungsempfehlung wert („Trinken Sie mindestens zwei Liter energiearme Getränke am Tag").

2. Aufbau und Gliederung des Ernährungsprogramms

Der M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungspart verteilt sich auf insgesamt neun Einheiten des Programms: eine gemeinsame Auftaktveranstaltung (Sitzung 1), drei Gruppensitzungen zum Thema Ernährung (Sitzung 3, 4 und 7), zwei Gruppensitzungen zum Thema Psychologie/Pädagogik (Sitzung 5 und 6), eine Sitzung Ernährungs-Erfolgscheck und zwei Praxissitzungen Ernährung.

2.1 Gruppensitzungen Ernährung I, II und III

Die unter I.1 vorgestellten und kurz begründeten Inhalte der Ernährungsberatung werden, bis auf das „5-4-3-2-1“-System, in den Gruppensitzungen Ernährung I, II und III behandelt:

Ernährung I (Sitzung/Woche 3): Bestandsaufnahme, Bewertung und Veränderung des Essverhaltens

- Einführung: Warum Diäten (fast immer) scheitern
- Die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel – richtig auswählen/austauschen und abnehmen
- Analyse und Auswertung der 3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung
- Mahlzeitenverteilung, -häufigkeit und -rhythmus

Ernährung II (Sitzung/Woche 4): Sattmacher aus der Nahrung

- Ernährungspunkte sammeln im 50+50-Punkteprogramm
- Abnehmen kann nur, wer satt is(s)t
- Ballaststoffe – die Super-Sattmacher
- Auf Dichte und Volumen kommt es an

Ernährung III (Sitzung/Woche 7): Schlankmacher aus der Nahrung

- Eiweiß – der Joker beim Abnehmen
- Wasserhaushalt, Getränke und Trinkverhalten
- Das Nährstoff-Plus – gesundheitsbewusst abnehmen

2.2 Gruppensitzungen Ziele setzen und Ernährungspläne

In der fünften und sechsten Gruppensitzung (Themen: „Ziele setzen“ und „Ernährungspläne“) formulieren die Teilnehmer/-innen unter Anleitung der psychologisch/pädagogischen Fachkraft ihre ersten individuellen Ernährungs-Verhaltenspläne. Die Ernährungsfachkraft ist in beiden Sitzungen anwesend und steht den Teilnehmern/-innen bei der Bearbeitung des Kriteriums „Wirksamkeit der Ernährungspläne“ als Expertin zur Verfügung.

Somit ist die Ernährungsfachkraft in der ersten Phase des Programms (8 Wochen) – mit Ausnahme der zweiten Sitzung zum Thema Bewegung und der achten Sitzung zum Thema Bewegungspläne – durchgängig in der Gruppe präsent.

2.3 Ernährungs-Erfolgscheck

Im späteren Verlauf des Gruppenprogramms (ca. drei Monate nach dem Start) wird eine erneute Bestandsaufnahme im Sinne eines Ernährungs-Erfolgschecks durchgeführt, um gegebe-

nenfalls auf das richtige Verteilungsmuster der einzelnen Lebensmittelgruppen („5-4-3-2-1“-System) eingehen zu können.

Ernährungs-Erfolgscheck (ca. Woche 12)

- Aktuelle Bestandsaufnahme für den Bereich Ernährung
- Analyse des letzten Tages-Checks Ernährung
- Das „5-4-3-2-1“-System – ausgewogen abnehmen

2.4 Praxissitzungen Ernährung A und B

In zwei zusätzlichen praktischen Einheiten im ersten (Praxissitzung Ernährung A, 60 Minuten) und zweiten Halbjahr (Praxissitzung Ernährung B, 60 Minuten) werden schließlich Fragen zu Möglichkeiten und Grenzen von Rezepten sowie zu alternativen fettsparenden Zubereitungsformen diskutiert. Dabei darf das für die langfristige Akzeptanz des neu erlernten Essverhaltens ausschlaggebende Thema „Essen und Genießen“ nicht zu kurz kommen. Schließlich gilt: „Wer richtig genießt, bleibt gesund und schlank.“

Praxissitzung Ernährung A (1. Halbjahr): Auf dem Prüfstand: Rezepte und Nahrungsmittelzubereitung

- Was bringen Rezepte für die schlanke Linie?
- Welche praktischen Möglichkeiten der fettarmen Nahrungsmittelzubereitung gibt es?
- Wie erstellt man einen Speiseplan?

Praxissitzung Ernährung B (2. Halbjahr): Essen und Genießen

- Essen – mehr als nur Ernährung des Körpers?
- Wie schmeckt Käse unterschiedlicher Fettgehaltsstufen?
- Kann man Schokolade „richtig“ genießen?

II. Übersicht

M.O.B.I.L.I.S.-Ziele

Die wichtigsten Ziele des interdisziplinären Schulungsprogramm M.O.B.I.L.I.S. sind:

- eine Verringerung der Risikofaktoren und Begleiterkrankungen,
- eine Verbessrung der Lebensqualität,
- eine Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit,
- eine Verbesserung des Gesundheitsverhaltens (Bewegung, Ernährung) sowie
- eine nachhaltige und angemessene Gewichtsreduktion mit anschließender Gewichts-stabilisierung.

M.O.B.I.L.I.S.-Programmablauf

Das M.O.B.I.L.I.S.-Schulungsprogramm erstreckt sich über einen Zeitraum von einem Jahr. Dabei werden folgende Phasen vorgegeben:

Phase I (8 Wochen)

8 Bewegungseinheiten
8 Gruppensitzungen (Themen: 1x Auftakt, 1x Theorie Bewegung, 3x Ernährung und 3x Psychologie)

Phase II (16-18 Wochen)

22 Bewegungseinheiten
4 Gruppensitzungen (Themen: 4x Psychologie)
1 Ernährungs-Erfolgscheck
1 Praxissitzung Ernährung (A)

Phase III (ca. 26 Wochen)

10 Bewegungseinheiten
5 Gruppensitzungen (Themen: 5x Psychologie)
1 Praxissitzung Ernährung (B)

Außerdem sollten alle Teilnehmer/-innen zu Beginn, in der Mitte und am Ende des Programms von einem/einer Allgemeinmediziner/-in oder Internisten/Internistin (Idealerweise mit der Zusatzbezeichnung Ernährungsmedizin) medizinisch untersucht und damit ärztlich begleitet werden.

Die Ernährungsfachkraft[1] gestaltet insgesamt drei Gruppensitzungen zum Thema Ernährung (à 90 Min.), einen Ernährungs-Erfolgscheck (90 Min.) sowie eine Praxissitzung Ernährung im ersten und eine Praxissitzung Ernährung im zweiten Halbjahr (à 60 Min.). Sie ist ferner bei der Auftaktveranstaltung (90 Min.) und in der fünften sowie sechsten Gruppensitzung (à 90 Min.) als Expertin anwesend.

[1] Was die Qualifikationsanforderung von (nicht durch M.O.B.I.L.I.S. zwischen 2004 und 2016 zertifizierter) Fachkräften für eine evtl. Kostenerstattung des Programms durch die Krankenkassen betrifft, sei auf die „Gemeinsamen Empfehlungen zur Förderung und Durchführung von Patientenschulungen für behandlungsbedürftige adipöse Erwachsene auf der Grundlage von § 43 Abs. 1 Nr. 2 SGB V“ des GKV-Spitzenverbandes verwiesen.

Schematische Kurzübersicht M.O.B.I.L.I.S.-Programm mit Zuständigkeiten

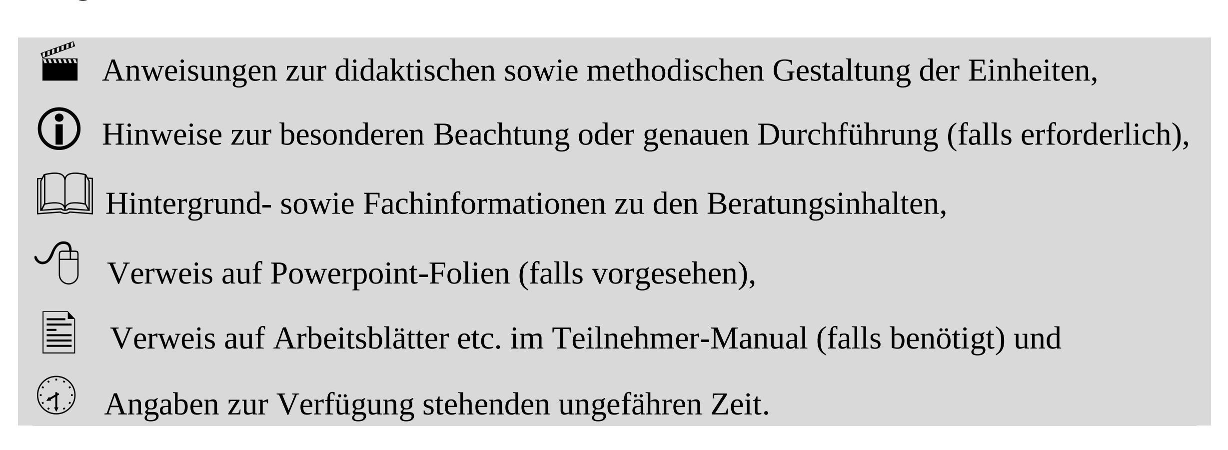
Wochen	Maßnahmen				
(-3-0)	ärztliche Visite 1 (dringend empfohlen): Eingangsuntersuchung				A
	PHASE I				
8 (1-8)	8 Bewegungseinheiten (Einheiten 1-8)	B			
	8 Gruppensitzungen				
	Sitzung 1: Auftakt	B	V	E	
	Sitzung 2: Bewegung	B	V		
	Sitzung 3: Ernährung I: Bestandsaufnahme, Bewertung, Veränderung		V	E	
	Sitzung 4: Ernährung II: Sattmacher aus der Nahrung		V	E	
	Sitzung 5: Ziele setzen		V	E	
	Sitzung 6: Ernährungspläne		V	E	
	Sitzung 7: Ernährung III: Schlankmacher aus der Nahrung		V	E	
	Sitzung 8: Bewegungspläne		V		
	PHASE II				
16-18 (9-24/26)	22 Bewegungseinheiten (Einheiten 9-30)	B			
	4 Gruppensitzungen				
	Sitzung 9: Barrieren und Barrierenmanagement		V		
	Sitzung 10: Belohnen und Genießen		V		
	Sitzung 11: Vertrauen stärken		V		
	Sitzung 12: Zwischenbilanz	B	V		
	1 Ernährungs-Erfolgscheck			E	
	1 Praxissitzung Ernährung A: Prüfstand: Rezepte/Zubereitung			E	
	ärztliche Visite 2 (dringend empfohlen): Zwischenuntersuchung (24./26. Woche)				A
	PHASE III				
ca. 26 (25/27-52)	10 Bewegungseinheiten (Einheiten 31-40)	B			
	5 Gruppensitzungen				
	Sitzung 13: Unterstützung und Sabotage		V		
	Sitzung 14: Umgang mit Stress		V		
	Sitzung 15: Rückfälle vermeiden		V		
	Sitzung 16: Planung für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S. / Offenes Thema		V		
	Sitzung 17: Abschluss: Bilanz, Verpflichtung, Feedback		V		
	1 Praxissitzung Ernährung B: Essen und Genießen			E	
	ärztliche Visite 3 (dringend empfohlen): Abschlussuntersuchung (52. Woche)				A
	PHASE IV				
(52-x)	Hilfe zur Einrichtung einer Selbsthilfegruppe	B	V	E	

B = Bewegungsfachkraft = psychologisch/pädagogische Fachkraft = Ernährungsfachkraft = Arzt/Ärztin

III. Materialien

1. Trainer-Manual Ernährung

Das vorliegende Trainer-Manual Ernährung ist – zusammen mit den ebenfalls bei BoD veröffentlichten Manuelen „Bewegung“ (Lagerstrøm et al., 2018) und „Psychologie/Pädagogik“ (Göhner & Fuchs, 2018) – Teil des M.O.B.I.L.I.S.-Gesamtkonzepts und dient der Ernährungsfachkraft zur gezielten Vorbereitung der drei bzw. fünf Gruppensitzungen zum Thema Ernährung (Ernährung I, II und III sowie Ziele setzen und Ernährungspläne), des Ernährungs-Erfolgschecks sowie der zwei Praxissitzungen Ernährung. Es behandelt in strukturierter Form die vorgesehenen Themengebiete bzw. Inhalte und ist dabei in jeweils folgende Abschnitte untergliedert:



Anweisungen zur didaktischen sowie methodischen Gestaltung der Einheiten,

Hinweise zur besonderen Beachtung oder genauen Durchführung (falls erforderlich),

Hintergrund- sowie Fachinformationen zu den Beratungsinhalten,

Verweis auf Powerpoint-Folien (falls vorgesehen),

Verweis auf Arbeitsblätter etc. im Teilnehmer-Manual (falls benötigt) und

Angaben zur Verfügung stehenden ungefähren Zeit.

2. Präsentationen/Folien

Jede Gruppensitzung wird durch Präsentationen/Folien ergänzt, anhand derer die jeweiligen Sitzungsthemen mit erarbeitet werden.

3. Teilnehmer-Manual

Für Teilnehmer/-innen wurde kursbegleitendes schriftliches Material in Form eines Teilnehmer-Manuals (Berg et al., 2018) und der M.O.B.I.L.I.S.-Lebensmittel-Ampel (Berg & Hamm, 2020) erarbeitet. Der Zugang zu diesen Materialien ist Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme. *Bereich Ernährung*: Hier werden die wesentlichen Inhalte der Sitzungen zusammengefasst und die Teilnehmer/-innen in die Ernährungsempfehlungen sowie den Gebrauch des 50+50-Punkteprogramms (inkl. M.O.B.I.L.I.S.-Ampel) aus Ernährungssicht ausführlich eingeführt. *Bereich Bewegung*: Die Teilnehmer/-innen werden theoretisch in das Bewegungsprogramm eingeführt und es werden wichtige Grundinformationen für ihr späteres Kraft- und Ausdauertraining vermittelt. Ferner werden die Bewegungsempfehlungen sowie das 50+50-Punkteprogramm für die Bewegungsseite ausführlich vorgestellt und Anweisungen zur praktischen Umsetzung gegeben. *Bereich Psychologie/Pädagogik*: Die hier enthaltenen Unterlagen werden während der jeweiligen Sitzungen bearbeitet, außerdem wird eine Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte der jeweiligen Sitzung geliefert.

Anhang: Das Teilnehmer-Manual wird um einen umfangreichen Anhang mit diversen Protokoll- bzw. Checkmöglichkeiten (Aufgaben für Zuhause) ergänzt. Erklärungen hierzu finden sich in den jeweiligen Trainer-Manualen.

4. Ampel

Die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel ist eine kleine Broschüre mit ausführlicher Lebensmittelliste bewertet nach dem M.O.B.I.L.I.S.-eigenen Ampel-System (Berg & Hamm, 2020).

5. Arbeitsblätter

Im Laufe der Gruppensitzungen zum Thema Ernährung bespricht die Ernährungsfachkraft mit den Teilnehmern/-innen „Arbeitsblätter", die diese vor Ort oder Zuhause ausfüllen. Folgende Arbeitsblätter liegen vor (im Teilnehmer-Manual):

- 3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung
- Tages-Check Ernährung
- Wochen-Check Ernährung + Bewegung (mit Planverwirklichung)
- Mahlzeiten-Check
- 3-Tage-Trink-Check
- Ballaststoff-Check
- Eiweiß-Check
- Nährstoff-Check
- Lebensmittelgruppen-Check
- Muster-Speiseplan
- Käse-Geschmackstest

6. Vorausgesetzte Hintergründe

Zur Durchführung des Programms wird von der Ernährungsfachkraft Hintergrundwissen zu folgenden Themen vorausgesetzt:

- Ursachen von Übergewicht/Adipositas,
- Grundlagen einer bedarfsgerechten Ernährung,
- Ernährungsverhalten von Menschen mit Übergewicht/Adipositas und
- Bedeutung von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten sowie des glykämischen Index (jeweils für das Abnehmen).

VI. Übersicht M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsprogramm

Sitzung	Thema	Inhalt	Materialien
Sitzung 1: Auftakt 12 Min. Anteil Ernährung 90 Min. siehe: Übersicht, S. 30	Vorstellung und Einführung	(1) Begrüßung der Teilnehmer/-innen und Vorstellung der eigenen Person (2) Einführung in das M.O.B.I.L.I.S-Ernährungsprogramm (3) Themenübersicht (4) Vorstellung der M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlungen (5) Aufgabe für Zuhause: 3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung	- Trainer-Manual - Teilnehmer-Manual - 3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung - Präsentation/Folien
Sitzung 3: ERNÄHRUNG I 90 Min.	Bestandsaufnahme, Bewertung und Veränderung des Essverhaltens	(1) Eröffnung der Sitzung und Begrüßung (psych./päd. Fachkraft) (2) Einführung: Warum Diäten (fast immer) scheitern (3) Die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel – richtig auswählen/austauschen und abnehmen (4) Analyse und Auswertung der 3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung (5) Mahlzeitenverteilung, -häufigkeit und -rhythmus (6) Aufgabe für Zuhause: Tages-Check Ernährung (7) Ende der Sitzung und Verabschiedung (psych./päd. Fachkraft)	- Trainer-Manual - Teilnehmer-Manual - 3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung - Ampel - Mahlzeiten-Check - Tages-Check Ernährung - Präsentation/Folien
Sitzung 4: ERNÄHRUNG II 90 Min.	Sattmacher aus der Nahrung	(1) Eröffnung der Sitzung und Begrüßung (psych./päd. Fachkraft) (2) Ernährungspunkte sammeln im 50+50-Punkteprogramm (3) Auswertung der Tages-Checks Ernährung nach dem Punktesystem (4) Abnehmen kann nur, wer satt is(s)t (5) Ballaststoffe – die Super-Sattmacher (6) Auf Dichte und Volumen kommt es an (7) Aufgabe für Zuhause: Wochen-Check Ernährung (8) Ende der Sitzung und Verabschiedung (psych./päd. Fachkraft)	- Trainer-Manual - Teilnehmer-Manual - Präsentation/Folien - Ampel - Tages- und Wochen-Check Ernährung - Ballaststoff-Check - Präsentation/Folien
Sitzung 5: ZIELE SETZEN (psych./päd. Fachkraft) 90 Min.	Gesundheitsziele und Verhaltenspläne	Die Ernährungsfachkraft steht als Expertin bei der Bearbeitung des Kriteriums „Wirksamkeit der Ernährungspläne" bereit.	- Trainer-Manual - Teilnehmer-Manual - Ampel
Sitzung 6: ERNÄHRUNGSPLÄNE (psych./päd. Fachkraft) 90 Min.	Endfassung der Ernährungspläne	Die Ernährungsfachkraft steht als Expertin bei der Bearbeitung des Kriteriums „Wirksamkeit der Ernährungspläne" bereit.	- Trainer-Manual - Teilnehmer-Manual - Ampel - 3-Tage-Trink-Check - Präsentation/Folien

Sitzung	Thema	Inhalt	Materialien
Sitzung 7: ERNÄHRUNG III 90 Min.	Schlankmacher aus der Nahrung	(1) Eröffnung der Sitzung, Begrüßung und kurze Nachfrage (psych./päd. Fachkraft) (2) Eiweiß – der Joker beim Abnehmen (3) Besprechung der Aufgabe für Zuhause: 3-Tage-Trink-Check (4) Wasserhaushalt, Getränke und Trinkverhalten (5) Das Nährstoff-Plus – gesundheitsbewusst abnehmen (6) Ende der Sitzung und Verabschiedung (psych./päd. Fachkraft)	- Trainer-Manual - Teilnehmer-Manual - Ampel - Tages- und Wochen-Check Ernährung - Eiweiß-Check - 3-Tage-Trink-Check - Nährstoff-Check - Präsentation/Folien
Ernährungs-Erfolgscheck (12.-16. Woche) 90 Min.	Aktuelle Bestandsaufnahme und „5-4-3-2-1“-System	(1) Eröffnung der Sitzung, Begrüßung und kurze Wiederholung (2) Aktuelle Bestandsaufnahme für den Bereich Ernährung (3) Analyse des letzten Tages-Checks Ernährung (4) Das „5-4-3-2-1“-System – ausgewogen abnehmen (5) Ende der Sitzung und Verabschiedung	- Trainer-Manual - Teilnehmer-Manual - Ampel - Tages- und Wochen-Check Ernährung - Lebensmittel-Check - Präsentation/Folien
Praxissitzung Ernährung A (1. Halbjahr) 60 Min.	Auf dem Prüfstand: Rezepte und Nahrungsmittelzubereitung	(1) Eröffnung der Sitzung, Begrüßung und kurze Nachfrage (2) Was bringen Rezepte für die schlanke Linie? (3) Welche praktischen Möglichkeiten der fettarmen Nahrungsmittelzubereitung gibt es? (4) Wie erstellt man einen Speiseplan? (5) Ende der Sitzung und Verabschiedung	- Trainer-Manual - Teilnehmer-Manual - Ampel - Tages- und Wochen-Check Ernährung - Muster-Speiseplan - Präsentation/Folien
Praxissitzung Ernährung B (2. Halbjahr) 60 Min.	Essen und Genießen	(1) Eröffnung der Sitzung, Begrüßung und kurze Nachfrage (2) Essen – mehr als nur Ernährung des Körpers? (3) Wie schmeckt Käse unterschiedlicher Fettgehaltsstufen? (4) Kann man Schokolade „richtig“ genießen? (5) Ende der Sitzung und Verabschiedung	- Trainer-Manual - Teilnehmer-Manual - Ampel - Tages- und Wochen-Check Ernährung - Käse-Geschmackstest - Präsentation/Folien



V. Das 50+50-Punkteprogramm: Anwendung und Gebrauch

Der rote fachübergreifende Faden bei M.O.B.I.L.I.S. ist das 50+50-Punkteprogramm. Es befähigt die Teilnehmer/-innen, ihr Gewicht auf gesunde Weise langfristig zu managen. Pro Woche sollten sie – über kurz oder lang – 50 Bewegungspunkte und 50 Ernährungspunkte sammeln, damit aus sport- und ernährungswissenschaftlicher Sicht die Möglichkeit besteht, Gewicht abzunehmen. Gelingt es ihnen nicht, auf der Ernährungsseite 50 Punkte voll zu bekommen, können Sie das Defizit über zusätzliche Bewegungspunkte ausgleichen. Umgekehrt ist das nicht möglich. Ein Überschreiten der 100-Punkte-Marke und damit verbundenes schnelleres Abnehmen erreichen die Teilnehmer/-innen ausschließlich durch mehr Bewegung.

Bewegungs- und Ernährungsfachkraft vermitteln den Teilnehmern/-innen – im Rahmen der praktischen Bewegungseinheiten und theoretischen Gruppensitzungen (2, 3, 4, 7) – den notwendigen Wissenshintergrund zur Anwendung des 50+50-Punkteprogramms, vor allem die *Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen* sowie die *M.O.B.I.L.I.S.-Ampel*.

Zur konkreten und langfristigen Umsetzung des 50+50-Punkteprogramms im Alltag dienen persönliche Bewegungspläne und persönliche Ernährungspläne, die die psychologisch/pädagogische Fachkraft mit den Teilnehmern/-innen ab der 5. Gruppensitzung nach ganz speziellen Kriterien (3pw-Regel) erarbeitet (siehe hierzu: S. 25f.).

Zur Anwendung des 50+50-Punkteprogramms benötigen die Teilnehmer/-innen eine Aktivitätsliste mit Bewegungspunkten (siehe: Teilnehmer-Manual, S. 10f.), die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel mit zahlreichen bewerteten Lebensmitteln sowie verschiedene Protokoll- bzw. Check-Möglichkeiten (siehe: Teilnehmer-Manual, S. 145ff.).

Bewegungspunkte sammeln

In der Gruppensitzung Bewegung stellt die Bewegungsfachkraft den Teilnehmern/-innen die M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungsempfehlungen ausführlich vor:

1. Nehmen Sie regelmäßig am M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungsprogramm teil.
2. Führen Sie mindestens 3mal bzw. 5mal pro Woche Kräftigungs-Übungen durch.
3. Führen Sie mindestens 1mal pro Woche (z. B. am Wochenende) zusätzliche Ausdaueraktivitäten in der Freizeit durch.
4. Erhöhen Sie Ihre körperliche Aktivität in Alltag, Beruf und Freizeit.

Für die Umsetzung der Empfehlungen bzw. für nahezu jede Aktivität bekommen die Teilnehmer/-innen Bewegungspunkte. Um einen Trainingseffekt zu erreichen, müssen sie zusätzlich zwei Bedingungen beachten:

(1) Halten Sie sich an die für Sie richtige Trainingsintensität.

(2) Führen Sie die ausgewählte körperliche Aktivität mindestens 15 Minuten am Stück durch.

Als Wochenziel sollten die Teilnehmer/-innen – über kurz oder lang – mindestens 50 Bewegungspunkte anstreben. Und diese Summe verteilt auf wenigstens zwei Tage pro Woche.

Um das Punktesammeln nicht zu kompliziert zu machen, gibt es bei M.O.B.I.L.I.S. lediglich drei verschiedene Bewegungskategorien:

Ausdauer für Einsteiger:

1,5 Punkte/15 Minuten (0,1 Punkt/Minute)
Beispiele: zügiges Gehen, Walking, Brustschwimmen, Radfahren in der Ebene etc.

Ausdauer für Fortgeschrittene:

3 Punkte/15 Minuten (0,2 Punkte/Minute)
Beispiele: Jogging oder Laufen, Schwimmen: Kraulen, Radfahren bergauf etc.

Kräftigung:

2 Punkte/15 Minuten (0,13 Punkte/Minute)
Beispiele: Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, an Kraftgeräten oder mit dem Thera-Band®, Yoga etc.

In der Aktivitätsliste (siehe: Teilnehmer-Manual, S. 10f.) findet sich zu jeder Kategorie eine Auflistung aller gängigen Bewegungsformen und Sportarten. Sollten die Teilnehmer/-innen dennoch eine Aktivität vermissen, können Sie diese selbständig oder nach Rücksprache mit ihrer Bewegungsfachkraft einer der drei Kategorien und damit einer Punktezahl zuordnen. Der Punktevergabe liegen die Vorgaben des American College of Sports Medicine (ACSM) zugrunde (vgl. Garber, 2011).

Zur Orientierung: 1 Punkt entspricht zirka 50 Kilokalorien. Damit sind 50 Bewegungspunkte in etwa gleichzusetzen mit einer gezielten körperlichen Aktivität von 2.500 Kilokalorien oder einer wöchentlichen Trainingszeit von vier bis acht Stunden (je nach durchgeführter Bewegungsform).

Seitens Teilnehmer/-innen kommt immer wieder die Frage auf: „Warum erhalte ich beispielsweise für Gehen genauso viele Punkte wie für Nordic Walking. Letzteres ist doch viel anstrengender ...“ Die Erklärung lautet: „Wegen der richtigen Trainingsintensität.“ Denn Punkte gibt es für das Gehen (wie für jede andere Aktivität) schließlich nur dann, wenn die individuelle Trainingsherzfrequenz erreicht bzw. eingehalten wird. Unter dieser Voraussetzung ist der Energieumsatz sowohl für das Gehen (womit folglich kein „Schaufensterbummel“, sondern vielmehr zügiges Gehen gemeint ist) als auch für Nordic Walking annähernd gleich ebenso wie der Anstrengungsgrad.

Für Tätigkeiten, bei denen die individuelle Trainingsherzfrequenz nicht erreicht und/oder auch nicht über einen Zeitraum von mindestens 15 Minuten gehalten werden kann, können selbstverständlich keine Bewegungspunkte vergeben werden. Hierzu zählen beispielsweise Haus- und Gartenarbeit.

Trainingsempfehlungen für Einsteiger

Gemäß des M.O.B.I.L.I.S.-Mottos: „Langsam anfangen, lässig steigern und langfristig dabeibleiben!“ müssen die Teilnehmer/-innen die 50 Bewegungspunkte selbstverständlich nicht auf einmal schaffen. Teilnehmer/-innen, die lange Zeit körperlich inaktiv waren, sollten behutsam mit ihrem Bewegungstraining beginnen und das Wochenziel sehr viel niedriger ansetzen: 15 bis 20 Bewegungspunkte sind für den Anfang realistisch (als Einstiegsaktivität eignen sich beispielsweise ausgedehnte Spaziergänge nach Feierabend oder am Wochenende). Alle 6 Wochen sollten sie ihre Aktivität schließlich um 5 bis 10 Bewegungspunkte steigern. Auf diese Weise erreichen sie etwa nach einem halben Jahr das angestrebte Aktivitätsniveau (sie-

he: Trainingsvariante A, unten). Teilnehmer/-innen, die schon ein bisschen aktiv sind, können ihr Training mit 20 bis 25 Bewegungspunkten beginnen und das Wochenziel anschließend ebenfalls alle 6 Wochen um 5 bis 10 Bewegungspunkte erhöhen (siehe: Trainingsvariante B, S. 22). All diejenigen Teilnehmer/-innen, die bereits regelmäßig körperlich aktiv sind oder Sport treiben und eine – für ihr Alter – angemessene Leistungsfähigkeit mitbringen, können selbstverständlich auch gleich die 50-Punkte-Bewegungsmarke in Angriff nehmen (siehe: Trainingsvariante C, S. 22).

Wochen-Check Bewegung

Der Anhang des Teilnehmer-Manuals enthält für den Zeitraum zweite bis neunte Gruppensitzung für jede Woche Protokollmöglichkeiten in Form von Bewegungs-Checks (ab Sitzung 4 in Verbindung mit Ernährung). Die Checks sollten immer am selben Wochentag begonnen werden, wobei dies nicht notwendigerweise der erste Tag einer Woche sein muss, sondern beispielsweise auch die erste oder zweite Bewegungseinheit sein kann. Nach jedem Training tragen die Teilnehmer/-innen Datum (Spalte 1), Aktivität (Spalte 2) und Dauer (Spalte 3) in den Check. Anschließend schlagen sie in der Aktivitätsliste nach, wie viele Bewegungspunkte sie für ihr Aktivsein bekommen. Die ermittelte Punktezahl dokumentieren sie in Spalte 4 bei der entsprechenden Empfehlung (z. B. Ausdauer). Am Ende der Woche zählen die Teilnehmer/-innen alle Bewegungspunkte zusammen und notieren die Summe. Abschließend addieren sie die Ernährungspunkte~~n~~ (ab Sitzung 4) und wissen nun recht genau, wie erfolgreich sie die letzten sieben Tage waren. (Siehe: Teilnehmer-Manual, S. 149)

Nach Abschluss von Phase I (Sitzung 8-9) sind die Wochen-Checks im Gegensatz zu den Planverwirklichungen für die Teilnehmer/-innen keine obligatorische Aufgabe mehr (vgl. Übersicht, S. 28). Haben die Teilnehmer/-innen jedoch Probleme bei der Umsetzung bzw. ihr Punkteziel noch nicht erreicht, sollten sie unbedingt auch weiterhin ihre Aktivitäten dokumentieren und die dazugehörigen Bewegungspunkte notieren (das gilt auch für den Bereich Ernährung). Eine Wochen-Check-Kopiervorlage (inkl. Ernährung und Planverwirklichung) befindet sich im Anhang des Teilnehmer-Manuals.

Trainingsvariante A: Der inaktive Einsteiger

Woche	Ausdauer	Kräftigung	Wochensumme BEWEGUNGS-PUNKTE (Ausdauer+Kräftigung)	Wochensumme ERNÄHRUNGS-PUNKTE	Wochensumme GESAMT (BEWEGUNGSPUNKTE+ ERNÄHRUNGSPUNKTE)
1-6	12	4	16	50	**66**
7-12	18	4	22	50	**72**
13-18	24	6	30	50	**80**
19-24	34	6	40	50	**90**
24-x	44	6	50	50	**100**

Bewegungspunkte sollten über die Woche verteilt gesammelt werden (an wenigstens zwei Tagen).

Ernährungspunkte können nur an fünf Tagen pro Woche gesammelt werden.

Trainingsvariante B: Der etwas aktive Einsteiger					
Wo-che	Ausdauer	Kräftigung	Wochensumme BEWEGUNGS-PUNKTE (Ausdauer+Kräftigung)	Wochensumme ERNÄHRUNGS-PUNKTE	Wochensumme GESAMT (BEWEGUNGSPUNKTE+ ERNÄHRUNGSPUNKTE)
1-6	18	4	22	50	**72**
7-12	24	6	30	50	**80**
13-18	34	6	40	50	**90**
19-x	44	6	50	50	**100**
Bewegungspunkte sollten über die Woche verteilt gesammelt werden (an wenigstens zwei Tagen). Ernährungspunkte können nur an fünf Tagen pro Woche gesammelt werden.					

Trainingsvariante C: Der Fortgeschrittene (Ziel!)					
Wo-che	Ausdauer	Kräftigung	Wochensumme BEWEGUNGS-PUNKTE (Ausdauer+Kräftigung)	Wochensumme ERNÄHRUNGS-PUNKTE	Wochensumme GESAMT (BEWEGUNGSPUNKTE+ ERNÄHRUNGSPUNKTE)
1-x	44	6	50	50	**100**
Bewegungspunkte sollten über die Woche verteilt gesammelt werden (an wenigstens zwei Tagen). Ernährungspunkte können nur an fünf Tagen pro Woche gesammelt werden.					

Ernährungspunkte sammeln

Halten sich die Teilnehmer/-innen an die drei M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlungen, punkten sie auf der Ernährungsseite. An einem Tag können sie es so auf maximal 10 Ernährungspunkte bringen. Zwei Tage pro Woche haben die Teilnehmer/-innen grundsätzlich ‚frei' und sammeln keine Ernährungspunkte. Daraus ergeben sich im Idealfall 50 Ernährungspunkte pro Woche.

In den Gruppensitzungen Ernährung stellt die Ernährungsfachkraft den Teilnehmern/-innen die M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlungen ausführlich vor:

1. Optimieren Sie Ihre Lebensmittelauswahl, bevorzugen Sie „grün".
2. Halten Sie sich an 3 feste Mahlzeiten am Tag.
3. Trinken Sie mindestens 2 Liter energiearme Getränke am Tag.

Je nach Umsetzung der Empfehlungen können die Teilnehmer/-innen unterschiedlich viele Punkte sammeln. Die erste Empfehlung bezieht sich auf die wichtigste Voraussetzung zur Gewichtsreduktion, eine energetisch angepasste bzw. ausgeglichene Ernährung, und fällt daher auch mit maximal 6 Punkten am stärksten ins Gewicht:

1. Optimierungs-Empfehlung

mehr als die Hälfte „grün“ + maximal 2mal „rot“	=	6 Punkte
weniger als die Hälfte „grün“ + maximal 2mal „rot“	=	3 Punkte
mehr als 2mal „rot“	=	0 Punkte

2. Mahlzeiten-Empfehlung

3 feste Mahlzeiten bzw. Mahlzeitenabstand >4 Stunden	=	2 Punkte
weniger oder mehr als drei feste 3 Mahlzeiten bzw. Mahlzeitenabstand <4 Stunden	=	0 Punkte

3. Trink-Empfehlung

mindestens 2 Liter energiearme Getränke	=	2 Punkte
weniger als 2 Liter energiearme Getränke	=	0 Punkte

Im Gegensatz zur Bewegung sollten die Teilnehmer/-innen die 50-Punkte-Ernährungsmarke schon ab der vierten Gruppensitzung in Angriff nehmen, allerspätestens aber nach der siebten Sitzung (Ernährung III) erreichen. Schließlich wird bei der Ernährung keine schrittweise Erhöhung der Belastungsdosierung aus gesundheitlicher (Vor-)Sicht vorausgesetzt.

Die beiden ‚freien’ Tage

An zwei ‚freien’ Tagen pro Woche sammeln die Teilnehmer/-innen keine Ernährungspunkte. Natürlich dürfen sie dennoch ihr neues Wissen anwenden und auf eine gesunde ausgewogene Ernährung achten. Sie sollten die kleine Auszeit dabei als Chance sehen, das Erlernte und die ersten Erfolge zu festigen.

Die Teilnehmer/-innen sollten sich jede Woche an anderen Tagen ‚frei’ nehmen. Dabei sollten ihre ‚freien’ Tagen grundsätzlich nicht beide auf ein Wochenende fallen.

Tages-Check Ernährung

Im Anhang des Teilnehmer-Manuals finden die Teilnehmer/-innen für ihre erste Anwendungswoche (Sitzung 3-4) fünf Tages-Checks Ernährung. Und für die weiteren Abstände zwischen den Gruppensitzungen jeweils einen Tages-Check. In dieser Zeit sollten die Teilnehmer/-innen den Tages-Check Ernährung an fünf beliebigen Tagen – einschließlich eines samstags und/oder sonntags – führen. Nach Abschluss dieser ausführlichen Protokoll-Woche brauchen die Teilnehmer/-innen im weiteren Verlauf des Programms nur noch an einem (unterschiedlichen) Kontrolltag zwischen zwei Gruppensitzungen ausführlich dokumentieren.

Der Tages-Check Ernährung nimmt die drei Ernährungsempfehlungen der Reihe nach auf und wird wie folgt bearbeitet:

1. Optimierungs-Empfehlung: In Spalte 1 halten die Teilnehmer/-innen die Uhrzeit und in Spalte 2 das zu diesem Zeitpunkt verzehrte Lebensmittel bzw. (Fertig-)Gericht fest. Mit Hilfe einer ausführlichen Lebensmittelliste, der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel, bewerten sie, ob ihre Wahl in den grünen, gelben und/oder roten Bereich fällt und dokumentieren dies in der entspre-

chenden Farb-Spalte (Spalten 3-5) mit einem Strich, gegebenenfalls auch mehreren Strichen (bei Fertiggerichten). Am Ende des Tages zählen sie die Striche der einzelnen Spalten zusammen und bestimmen die sich daraus ergebende Punktezahl (maximal sechs Punkte).

2. Mahlzeiten-Empfehlung: Anhand der Angaben aus der Optimierungs-Empfehlung (Uhrzeit und Lebensmittel/Gericht) überprüfen die Teilnehmer/-innen vor dem Schlafengehen, wie viele Mahlzeiten sie zu sich genommen und ob sie diese mit ausreichend zeitlichem Abstand eingenommen haben. Hierzu kreuzen sie die jeweiligen Teller-Symbole für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie unter Umständen Spätmahlzeit an. Gab es zusätzliche Mahlzeiten, sollten sie diese ebenfalls vermerken. Für drei feste Mahlzeiten am Tag bzw. vier feste Mahlzeiten, sofern zwischen diesen mindestens vier Stunden Abstand lag, erhalten die Teilnehmer/-innen zwei Ernährungspunkte. Zwischenmahlzeiten, die nach der M.O.B.I.L.I.S.-Definition „klein“ ausgefallen sind, haben keinen negativen Einfluss auf die Umsetzung der Mahlzeiten-Empfehlung bzw. gelten nicht als zusätzliche Mahlzeiten.

3. Trink-Empfehlung: Im unteren Bereich des Checks haken die Teilnehmer/-innen im Tagesverlauf jedes Glas, jeden Becher und jede Tasse ab, die sie getrunken haben (die verwendeten Gefäße fassen möglichst einen Inhalt von 200 ml). Natürlich sollte es sich dabei um energiearme Getränke, bevorzugt (Mineral-)Wasser handeln! Für den Fall, dass sie jedoch zuckerhaltig sind, gehören sie streng genommen als Lebensmittel in die Liste der Optimierungs-Empfehlung und damit ebenfalls bewertet. Wiederum am Ende des Tages zählen die Teilnehmer/-innen ihre Häkchen zusammen und können sich bei mindestens zehn über zwei (weitere) Ernährungspunkte freuen.

Die jeweils zuletzt geführten Tages-Checks werden immer wieder in den Ernährungseinheiten zu Analysezwecken, beispielsweise bzgl. Nährstoff- oder Eiweiß-Verzehr, benötigt.

Wochen-Check Ernährung

Im Anhang des Teilnehmer-Manuals finden die Teilnehmer/-innen ferner für den Zeitraum dritte bis neunte Gruppensitzung Wochen-Checks Ernährung (in Verbindung mit Bewegung, ab Sitzung 6 auch mit Planverwirklichung). In Sitzung 4 übertragen sie ihre jeweiligen Ernährungspunkte aus den Tages-Checks in den Wochen-Check und bilden für jede Ernährungsempfehlung die Summe sowie anschließend die Wochensumme.

Ab der vierten Gruppensitzung brauchen die Teilnehmer/-innen nur noch den Wochen-Check Ernährung zu führen (Ausnahme: Kontrolltag, siehe oben). Hierzu nehmen die Teilnehmer/-innen abends das Manual bzw. den Wochen-Check zur Hand und lassen ihren Tag Revue passieren: Sie überlegen, ob sie die Ernährungsempfehlungen umgesetzt haben und geben sich aufgrund ihrer ehrlichen Selbsteinschätzung Punkte.

Nach Abschluss von Phase I (Sitzung 8-9) sind die Wochen-Checks für die Teilnehmer/-innen auch für den Bereich Ernährung keine obligatorische Aufgabe mehr (siehe: Wochen-Check Bewegung, S. 21 sowie Übersicht, S. 28).

Für Fortgeschrittene: Ausgleich durch Bewegungspunkte

Sobald die Teilnehmer/-innen körperlich in der Lage sind, 50 Bewegungspunkte pro Woche zu erreichen, können sie das 50+50-Punkteprogramm noch gezielter einsetzen: Gelingt es ihnen nämlich nicht, 50 Ernährungspunkte zu sammeln, dürfen sie das Defizit jederzeit über zusätzliche Bewegungspunkte ausgleichen. Dabei erkennen die Teilnehmer/-innen schon in der laufenden Woche, ob ihnen Ernährungspunkte fehlen. Über zusätzliche körperliche Aktivitäten können sie so einer unbefriedigenden Bilanz gezielt entgegensteuern.

In der Theorie ist es zwar möglich, lediglich das Bewegungsverhalten zu verändern und durch entsprechende Mehraktivität – unter Beibehalten der alten Ernährungsgewohnheiten – das Gewicht erfolgreich zu managen. Über einen längeren Zeitraum gesehen scheinen jedoch nur diejenigen Teilnehmer/-innen ihr Gewicht in den Griff zu bekommen, denen gleichzeitig eine Ernährungsumstellung gelingt. Insofern sollten natürlich immer beide Aspekte – Bewegung und Ernährung – von den Teilnehmern/-innen berücksichtigt werden.

Zentrales Thema der psychologischen Gruppensitzungen: Pläne

Für die langfristige Umsetzung des 50+50 Punkteprogramms sind persönliche Verhaltenspläne ganz entscheidend. Über persönliche Verhaltenspläne legen die Teilnehmer/-innen im Voraus und im Detail fest, welches Bewegungs- bzw. Ernährungsverhalten sie für sich persönlich einplanen möchten bzw. müssen, um die Zielgröße von jeweils 50 Punkten zu erreichen (was dann wiederum zur Gewichtsabnahme bzw. zur Erreichung persönlicher Gesundheitsziele, wie z. B. Blutdruck senken, führen soll). Damit sind Verhaltenspläne immer individuell auf eine Person zugeschnitten. Nur mit dieser Art von konkreten, individuellen Plänen haben die Teilnehmer/-innen sehr gute Chancen, ihren Absichten auch tatsächlich Handlungen folgen zu lassen (vgl. Konzept der Implementierungspläne, Gollwitzer, 1999; vgl. auch www.movo-konzept.de).

Da persönliche Verhaltenspläne schwierig zu formulieren sind, werden den Teilnehmern/-innen verschiedene Hilfestellungen an die Hand gegeben. Hierbei handelt es sich um die so genannte „3pw-Regel“ sowie um die Ernährungs- und die Bewegungsempfehlungen. „3pw“ ist das Kürzel für die Adjektive passend, praktikabel, präzise und wirksam. Ein Verhaltensplan hat dann gute Aussicht auf Verwirklichung, wenn er zur Person passt, im Alltag praktikabel ist, präzise ausgearbeitet und in Bezug auf die Gesundheitsziele wirksam ist. Im Einzelnen bedeutet das:

Mein Plan ist **P**ASSEND, wenn er meinen persönlichen Neigungen und Interessen entspricht.

Mein Plan ist **P**RAKTIKABEL, wenn er zeitlich, finanziell und organisatorisch in meinen Alltag passt.

Mein Plan ist **P**RÄZISE, wenn ich mit ihm beschreibe, (a) *was* ich machen werde, (b) *wann* ich etwas machen werde, (c) *wo* ich etwas mache werde und (d) *wie* bzw. mit *wem* ich etwas machen werde.

Mein Plan ist **W**IRKSAM, wenn ich mit seiner Hilfe möglichst viele Bewegungs- und Ernährungspunkte im 50+50-Punkteprogramm sammeln kann.

Die Ernährungs- und die Bewegungsempfehlungen sind allgemeine, für alle Teilnehmer/-innen gültige Orientierungshilfen und dienen der Unterstützung bei der Auswahl von persönlichen Verhaltensplänen. Die Teilnehmer/-innen sollen im Sinne der Ernährungsempfehlung 1 („Optimierungs-Empfehlung) *drei* persönliche Verhaltenspläne, im Sinne der Empfehlungen 2 und 3 („Mahlzeiten- und Trinkempfehlung“) *je einen* persönlichen Verhaltensplan formulieren. Gleiches gilt für die Bewegungsempfehlungen: Die Teilnehmer/-innen sollen im Sinne der Bewegungsempfehlungen 1, 2 und 3 (Programm-, Kräftigungs-, Ausdauerempfehlung) *je einen* persönlichen Verhaltensplan, im Sinne der Empfehlung 4 („Alltagsempfehlung“) *zwei* Pläne formulieren. Somit entstehen insgesamt 10 Verhaltenspläne, fünf im Bereich Bewegung

und fünf im Bereich Ernährung. Darüber hinaus gehende persönliche Pläne sind notwendig, werden aber nicht explizit in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt (Prinzip der Generalisierung der erlernten Verhaltensweisen).

Bei der Erarbeitung der persönlichen Verhaltenspläne wird eher langsam vorgegangen, um die Teilnehmer/-innen nicht zu sehr unter Druck zu setzen (Gefahr der Reaktanz). Häufig besitzen die Teilnehmer/-innen durchaus eine Vorstellung davon, wie sie körperlich aktiver werden bzw. sich gesünder ernähren könnten. Diese Vorstellung ist jedoch meist recht vage. Dass sie jetzt bis ins Detail konkretisiert wird, dass z. B. jede/r Teilnehmer/-in individuell Wochentag, Uhrzeit, Dauer und Ort einer Sportaktivität genau plant, oder dass z. B. jeder Teilnehmer/-in individuell ganz bestimmte Lebensmittel durch andere ersetzt (M.O.B.I.L.I.S.-Ampel), dieser Grad an Konkretisierung und Personalisierung ist für die meisten Personen neu. Die Arbeitsmaterialien im Anhang des Teilnehmer-Manuals unterstützen die Teilnehmer/-innen, ihr verändertes oder neues Verhalten einzuhalten über anfangs tägliche, später wöchentliche Protokolle (so genannte Planverwirklichungen).

Die Zeit danach:
50+35 Punkte stabilisieren das Gewicht

Damit die Teilnehmer/-innen dauerhaft Erfolg haben, müssen sie ihren neuen Lebensstil beibehalten. Sie sollten also das 50+50-Punkteprogramm auch nach Erreichen ihres Wunschgewichts fortsetzen, allerdings mit veränderter Punktevorgabe: 85 Punkte pro Woche.

Das Aktivitätsniveau von 50 Bewegungspunkten ist und bleibt das richtige Maß für die wöchentliche Ration Bewegung. Unabhängig von ihrem Gewicht sollten die Teilnehmer/-innen daher auch weiterhin auf 50 Bewegungspunkte kommen. Nicht zuletzt zeigt die Erfahrung mit ehemaligen Teilnehmern/-innen, dass nur diejenigen langfristig erfolgreich bleiben, die mindestens fünf bis sechs Stunden pro Woche körperlich aktiv sind bzw. trainieren.

Auf der Ernährungsseite dürfen sie es jetzt dagegen etwas lockerer angehen. Das neue Wochenziel lautet: 35 Ernährungspunkte. Dabei bleibt es den Teilnehmern/-innen überlassen, durch welche Kombinationen Sie ihre 35 Ernährungspunkte erreichen.

Auch während der langfristigen Stabilisierungsphase (Phase III) können die Teilnehmer/-innen fehlende Ernährungspunkte über zusätzliche Bewegungspunkte jederzeit ausgleichen. Solange die Wochenbilanz mit 85 Punkten stimmt, sollte das Gewicht nicht mehr ansteigen.

Stabilisierungsphase: Schlank bleiben!				
Ausdauer	Kräftigung	Wochensumme BEWEGUNGS-PUNKTE (Ausdauer+Kräftigung)	Wochensumme ERNÄHRUNGS-PUNKTE	Wochensumme GESAMT (BEWEGUNGSPUNKTE+ ERNÄHRUNGSPUNKTE)
44	6	50	35	**85**
Bewegungspunkte sollten über die Woche verteilt gesammelt werden (an wenigstens zwei Tagen). Ernährungspunkte können nur an fünf Tagen pro Woche gesammelt werden.				

Wann aber können die Teilnehmer/-innen ihr Schlankheitsmanagement bzw. das 50+50-Punkteprogramm beenden? Die Antwort ist einfach: Genau zu dem Zeitpunkt, wenn ihr bewegter und gesunder Lebensstil zu einer alltäglichen Selbstverständlichkeit für sie geworden ist. Zur festen Gewohnheit! Das heißt wenn die Teilnehmer/-innen die Vorgaben aus dem 50+50-Punkteprogramm umsetzen, ohne einen Gedanken daran verschwenden zu müssen. Wie lange das dauert ist natürlich individuell sehr verschieden.

M.O.B.I.L.I.S. macht seine Teilnehmer/-innen nicht abhängig von einem System. Im Gegenteil: Je länger sie das 50+50-Punkteprogramm und ihre Pläne im Alltag nutzen, umso weniger werden sie diese Hilfen brauchen!



Übersicht der im Programmverlauf eingesetzten Protokolle
(entspricht Inhalt und Reihenfolge des Anhangs im Teilnehmer-Manual)

Von Sitzung zu Sitzung	Protokolle: Checks und Planverwirklichungen
1-3	3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung
2-3	1 x Wochen-Check Bewegung
3-4	1 x Wochen-Check Bewegung (+ Ernährung, in Sitzung 4) 5 x Tages-Check Ernährung
4-5	1 x Wochen-Check Ernährung + Bewegung 1 x Tages-Check Ernährung
5-6	1 x Wochen-Check Ernährung + Bewegung 1 x Tages-Check Ernährung
6-7	1 x Wochen-Check Ernährung + Bewegung + Planverwirklichung Ernährung 1 x Tages-Check Ernährung
7-8	1 x Wochen-Check Ernährung + Bewegung + Planverwirklichung Ernährung 1 x Tages-Check Ernährung
8-9	3 x Wochen-Check Ernährung + Bewegung + Planverwirklichung E/B 1 x Tages-Check Ernährung
9-10	Planverwirklichung E/B 1 x Tages-Check Ernährung
10-11	Planverwirklichung E/B 1 x Tages-Check Ernährung
11-12	Planverwirklichung E/B 1 x Tages-Check Ernährung
12-13	Planverwirklichung E/B 1 x Tages-Check Ernährung
13-14	Planverwirklichung E/B * 1 x Tages-Check Ernährung
14-15	Planverwirklichung E/B * 1 x Tages-Check Ernährung
15-16	Planverwirklichung E/B * 1 x Tages-Check Ernährung
16-17	Planverwirklichung E/B * 1 x Tages-Check Ernährung
blanko	Wochen-Check Ernährung + Bewegung + Planverwirklichung E/B

* Ab Sitzung 13 (2. Halbjahr) keine obligatorische Aufgabe für Zuhause mehr, sondern fakultativ.

VI. Sitzung 1: AUFTAKT

1. Materialien

Für die erste Gruppensitzung (Auftakt) werden folgende Materialien benötigt:

- Trainer-Manual Ernährung
- Teilnehmer-Manual
- 3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung
- Präsentation/Folien: Sitzung 1

2. Ablauf und Ziele

An der Auftaktveranstaltung (siehe: Übersicht Sitzung 1, S. 30) nehmen alle Teammitglieder (Bewegungs- und Ernährungsfachkraft sowie psychologisch/pädagogische Fachkraft bzw. Arzt/Ärztin fakultativ) teil; sie wird von der psychologisch/pädagogischen Fachkraft moderiert.

Die Auftaktveranstaltung dient dazu, die Teilnehmer/-innen mit den wesentlichen Inhalten von M.O.B.I.L.I.S. und dem Programmablauf vertraut zu machen. Dabei werden auch das Bewegungs- und das Ernährungsprogramm vorgestellt. Gleichzeitig lernen die Teilnehmer/ -innen ihre Trainer bzw. die Trainer ihre Teilnehmer/-innen kennen.

Die Ernährungsfachkraft hat (für die Punkte 1-4) insgesamt 10 Minuten sowie zusätzlich für die Erklärung der 3-Tage-Bestandsaufnahme (Punkt 2) etwa zwei Minuten zur Verfügung (siehe auch: Übersicht Sitzung 1, S. 30).

Die für die Ernährungsfachkraft relevanten Abschnitte der ersten Gruppensitzung gliedern sich wie folgt:

#	Inhalt	◷
1	Begrüßung der Teilnehmer/-innen und Vorstellung der eigenen Person	1
2	Einführung in das M.O.B.I.L.I.S-Ernährungsprogramm	3
3	Themenübersicht	3
4	Vorstellung der M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlungen	3
5	Aufgabe für Zuhause: 3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung	2

Die Lernziele von Sitzung 1 für den Bereich Ernährung sind:

- ✓ Offenheit für den (neuen) M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsansatz
- ✓ Bereitschaft zum Protokollieren der verzehrten Lebensmittel (Bestandsaufnahme)

Übersicht Sitzung 1: AUFTAKT (für alle Bereiche)

Zuständigkeit	Thema	Inhalt	Didaktik	
Gruppenleiter/-in, psych./päd. Fachkraft	Anwesenheitsliste, Teilnehmer-Manuale	Austeilen der Anwesenheitsliste	Einzelgespräche beim Eintreffen der Teilnehmer/-innen	-10
psych./päd. Fachkraft, Bewegungsfachkraft, Ernährungsfachkraft, (Arzt)	Begrüßung und Teamvorstellung	Begrüßung der Teilnehmer/-innen Das M.O.B.I.L.I.S.-Team stellt sich vor Inhalt der ersten Sitzung	Plenum	10
psych./päd. Fachkraft	M.O.B.I.L.I.S.-Philosophie	(a) Was bedeutet der Name M.O.B.I.L.I.S.? (b) Warum M.O.B.I.L.I.S.?	Interaktive Präsentation	5
psych./päd. Fachkraft	Organisatorisches	Zeitplan Weitere organisatorische Punkte	Interaktive Präsentation	5
psych./päd. Fachkraft	Vorstellungsrunde	Vorstellung der Teilnehmer/-innen	Plenum	25
psych./päd. Fachkraft	Energiebilanz Realistische Erfolgsaussichten	Bedeutung der Energiebilanz Erwartungen an die Gewichtsreduktion und das M.O.B.I.L.I.S.-Programm	Gruppengespräch	5
Bewegungsfachkraft	Vorstellung des Bewegungsprogramms	M.O.B.I.L.I.S.-Motto Bewegungsempfehlungen	Interaktive Präsentation	10
Ernährungsfachkraft	Vorstellung des Ernährungsprogramms	Vorstellung des Ernährungskonzepts Ernährungsempfehlungen	Interaktive Präsentation	10
psych./päd. Fachkraft	Vorstellung Gruppenprogramm	Vorstellung der Gruppensitzungen Einführung in die Aufgaben	Interaktive Präsentation	15
psych./päd. Fachkraft Ernährungsfachkraft	Aufgabe und Abschluss	3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung Gewichtsverlauf Bisherige Verhaltensänderungen Verabschiedung Teilnehmer/-innen	Interaktive Präsentation	5

Die Teilnahme an der Auftaktveranstaltung ist für psych./päd. Fachkraft, Bewegungs- und Ernährungsfachkraft obligatorisch. Arzt/Ärztin ist die Teilnahme dagegen freigestellt. Die Auftaktveranstaltung wird von der psych./päd. Fachkraft moderiert.

3. Durchführung im Einzelnen

3.1 Begrüßung und Vorstellung

Die Ernährungsfachkraft begrüßt die Teilnehmer/-innen und stellt sich vor.

Hier sollte von der Ernährungsfachkraft selbstbewusst herausgestellt werden, dass sie bereits langjährige Erfahrungen in der Ernährungsberatung allgemein und insbesondere in der Beratung mit Menschen mit Übergewicht bzw. Adipositas hat. Sofern sie in der Vergangenheit schon eine oder sogar mehrere M.O.B.I.L.I.S.-Gruppen betreut hat, kann sie dies ebenfalls erwähnen.

Zeit: 1 Minute

3.2 Einführung in das M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsprogramm

Die Ernährungsfachkraft führt das Ernährungsprogramm mit einem Kurzreferat ein. Sie beschreibt, welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, damit individuelle Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten möglich werden. In diesem Zusammenhang verweist sie auf das Protokoll 3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung und die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel.

Hintergrund

Analyse des Ist-Zustands

Die beste Aussicht auf Erfolg hat eine Intervention im Bereich der Verhaltensänderung dann, wenn sie den betreffenden Menschen dort abholt, wo er steht. Anstatt wie bei herkömmlichen (Schlankheits-)Diäten üblich, vorgefertigte und starre Rezeptpläne mit exakt kalkulierten Mengenangaben von außen vorzugeben, sollte vielmehr zu Beginn eine individuelle Analyse der bisherigen Ernährungsgewohnheiten im Alltag erfolgen. Auf diese Weise werden sich sowohl der Adipöse als auch seine Beraterin bewusst, wie und was im Tagesverlauf gegessen wird sowie welche Vorlieben, Abneigungen und persönliche Einflussfaktoren bezüglich Lebensmittelauswahl und Mahlzeitengestaltung bestehen.

Austausch von Lebensmitteln

Eine selbst oder mit Hilfe einer Fachkraft vorgenommene Analyse zeigt, dass in den allermeisten Fällen die bisherigen Ernährungsgewohnheiten nicht vollständig über Bord geworfen werden müssen, sondern oftmals ein einfacher Austausch im Sinne von „anstatt“ bei der Lebensmittel- und Mahlzeitenauswahl fürs Erste völlig ausreichend ist. So darf sich der Adipöse auch weiterhin in seinem persönlichen „Rahmen“ bewegen und braucht folglich nur dort Änderungen vornehmen, wo sie tatsächlich angebracht bzw. aus gesundheitlicher Sicht unbedingt notwendig erscheinen.

Bei M.O.B.I.L.I.S. werden die beiden Grundsätze, Analyse und Austausch, mit Hilfe des Protokolls 3-Tage-Bestansaufnahme Ernährung und der Ampel praktisch umgesetzt.

Zeit: 3 Minuten

3.3 Themenübersicht

Die Ernährungsfachkraft präsentiert den Teilnehmern/-innen einen kurzen Themen- bzw. Stundenüberblick zum Ernährungsprogramm.

Ernährung I (Sitzung 3): Bestandsaufnahme, Bewertung und Veränderung des Essverhaltens

- Einführung: Warum Diäten (fast immer) scheitern
- Die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel – richtig auswählen/austauschen und abnehmen
- Analyse und Auswertung der 3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung
- Mahlzeitenverteilung, -häufigkeit und -rhythmus

Ernährung II (Sitzung 4): Sattmacher aus der Nahrung

- Ernährungspunkte sammeln im 50+50-Punkteprogramm
- Abnehmen kann nur, wer satt is(s)t
- Ballaststoffe – die Super-Sattmacher
- Auf Dichte und Volumen kommt es an

Ernährung III (Sitzung 7): Schlankmacher aus der Nahrung

- Eiweiß – der Joker beim Abnehmen
- Wasserhaushalt, Getränke und Trinkverhalten
- Das Nährstoff-Plus – gesundheitsbewusst abnehmen

Ernährungs-Erfolgscheck

- Aktuelle Bestandsaufnahme für den Bereich Ernährung
- Analyse des letzten Tages-Checks Ernährung
- Das „5-4-3-2-1“-System – ausgewogen abnehmen

Praxissitzung Ernährung A (1. Halbjahr): Rezepte und Nahrungsmittelzubereitung auf dem Prüfstand

- Was bringen Rezepte für die schlanke Linie?
- Welche praktischen Möglichkeiten der fettarmen Nahrungsmittelzubereitung gibt es?
- Wie erstellt man einen Speiseplan?

Praxissitzung Ernährung B (2. Halbjahr): Essen und Genießen

- Essen – mehr als nur Ernährung des Körpers?
- Wie schmeckt Käse unterschiedlicher Fettgehaltsstufen?
- Kann man Schokolade „richtig“ genießen?

Die Ernährungsfachkraft steht zusätzlich in der fünften und sechsten Gruppensitzung (Ziele setzen und Ernährungspläne) als Expertin bei der Bearbeitung des Kriteriums Wirksamkeit der Ernährungspläne bereit. Mit Ausnahme des Ernährungs-Erfolgschecks und der zwei praktischen Ernährungseinheiten werden alle Sitzungen von der psychologisch/pädagogischen Fachkraft moderiert und finden im Rahmen der Gruppensitzungen statt.

Zum Start des M.O.B.I.L.I.S.-Programms ist es wichtig, dass die Ernährungsfachkraft darauf eingeht, was die Teilnehmer/-innen im Rahmen der Ernährungseinheiten erwartet, um so gleich zu Beginn falsche Vorstellungen auszuräumen.

Die Ernährungsfachkraft kann in ihren Einheiten gezielte Unterstützungsangebote und Vorschläge machen. Die eigentliche Arbeit beginnt für die Teilnehmer/-innen aber Zuhause (Stichwort: „Selbstverantwortung“). ⓘ

Hintergrund

Was erwartet die Teilnehmer/-innen?

Es gibt zahlreiche Angebote zur Gewichtsreduktion bei denen die Ernährung im Vordergrund steht und die anderen ebenso wichtigen Bereiche, Bewegung und Verhaltensänderung, vernachlässigt werden. M.O.B.I.L.I.S. verfolgt dagegen einen ganzheitlichen Ansatz, wobei es der Bewegung einen besonders großen Stellenwert einräumt (M.O.B.I.L.I.S.-Slogan: „Bewegt abnehmen.“)

Hilfsmittel: Ampel und 50+50-Punkteprogramm

In den Gruppensitzungen (einschließlich Ernährungs-Erfolgscheck) und Praxissitzungen zum Thema Ernährung geht es in erster Linie darum, die Grundlagen für eine energetisch ausgeglichene Ernährung zu erarbeiten und Hilfsmittel – vorrangig: M.O.B.I.L.I.S.-Ampel und 50+50-Punkteprogramm – zu besprechen, die die praktische Umsetzung im Alltag erleichtern. Alles weitere, wie die Themen Nährstoff-Defizite vermeiden und Lebensmittelgruppen sinnvoll verteilen, dient der Feinanpassung des Ernährungsverhaltens und ist für die Gewichtsreduktion zunächst weniger von Bedeutung.

Voraussetzung: Bereitschaft zur Bestandsaufnahme und Mitarbeit

Das Programm funktioniert nur, wenn die Teilnehmer/-innen bereit sind, aktiv mitzuarbeiten. Ganz zentral ist hierbei die individuelle Bestandsaufnahme des Ernährungsverhaltens zu Beginn. Der Ernährungspart baut systematisch auf diesem Protokoll (3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung) auf, es dient als Ausgangspunkt zur Erarbeitung des persönlichen Ernährungsprogramms der Teilnehmer/-innen.

Verzicht auf Rezepte

Die meisten Menschen bereiten ihre täglichen Mahlzeiten ohne Rezeptvorlage zu oder nehmen ihre Hauptmahlzeiten Außerhaus in Betriebskantinen bzw. Restaurants zu sich. Aus diesem Grund wird im M.O.B.I.L.I.S.-Schulungsprogramm bewusst darauf verzichtet, Rezeptsammlungen auszugeben oder gemeinsam zu kochen. Die Teilnehmer/-innen sollen vielmehr ein Gefühl dafür bekommen bzw. im Laufe der ersten 8 Wochen des Programms lernen, welche Lebensmittel sie für eine gesunde Ernährung bevorzugen sollten (Stichwort: M.O.B.I.L.I.S.-Ampel). Dies kann ihnen nur durch individuelles Ausprobieren und Üben im Alltag gelingen.

Da Rezepte dennoch erfahrungsgemäß für viele Teilnehmer/-innen ein zentrales Thema sind, werden deren Möglichkeiten und Grenzen im Rahmen der Praxissitzung Ernährung A diskutiert (siehe: S. 84ff.).

Präsentation: Sitzung 1/Folie 9 (Ernährungsprogramm)

Teilnehmer-Manual: S. 19

Zeit: 3 Minuten

3.4 Vorstellung der M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlungen

Die Ernährungsfachkraft präsentiert den Teilnehmern/-innen bereits in der Auftaktveranstaltung die M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlungen (Teilnehmer-Manual, S. 10) und geht mit wenigen Worten auf deren Bedeutung ein. Die Empfehlungen lauten:

1. Optimieren Sie Ihre Lebensmittelauswahl, bevorzugen Sie „grün".
2. Halten Sie sich an 3 feste Mahlzeiten am Tag.
3. Trinken Sie mindestens 2 Liter energiearme Getränke am Tag.

Die Ernährungsfachkraft sollte in ihren Einheiten immer wieder auf die Empfehlungen sowie das 50+50-Punkteprogramm verweisen und entsprechende Verknüpfungen zu den jeweiligen Themen herstellen.

Hintergrund

M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlungen

Die M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlungen können als Konzentrat des Ernährungsparts bezeichnet werden. Sie sind fester Bestandteil des 50+50-Punkteprogramms und spielen somit eine wichtige Rolle. Je nach Umsetzung der Empfehlungen können die Teilnehmer/-innen unterschiedlich viele Punkte sammeln (siehe hierzu auch: Das 50+50-Punkteprogramm: Anwendung und Gebrauch, S. 19ff.).

Persönliche Verhaltenspläne

Unter Anleitung der psychologisch/pädagogischen Fachkraft (Sitzung 5 und 6) lernen die Teilnehmer/-innen schließlich auch aus den allgemeinen Ernährungsempfehlungen persönliche Verhaltenspläne (nach bestimmten vorgegebenen Kriterien, der 3pw-Regel) zu formulieren und somit auf möglichst viele Ernährungspunkte zu kommen (siehe: S. 25f). So könnte beispielsweise aus der ersten M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlung als ein möglicher persönlicher Ernährungsplan abgeleitet werden: „Ich tausche immer zum Abendessen Weizenmischbrot gegen Hafervollkornbrot."

Mit Hilfe der Verhaltenspläne soll es den Teilnehmern/-innen gelingen, die Inhalte und Erfahrungen aus dem M.O.B.I.L.I.S.-Programm langfristig in ihrem Alltag umzusetzen und somit eine dauerhafte Lebensstiländerung herbeizuführen.

Interdisziplinarität

Am Beispiel der Ernährungsempfehlungen wird der interdisziplinäre Charakter des M.O.B.I.L.I.S.-Programms besonders deutlich.

Präsentation: Sitzung 1/Folie 10 (M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlungen)

Teilnehmer-Manual: S. 12

Zeit: 3 Minuten

3.5 Aufgabe für Zuhause: 3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung

Die Ernährungsfachkraft bittet die Teilnehmer/-innen am Ende der ersten Gruppensitzung das Protokoll 3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung (Teilnehmer-Manual, S. 146ff.) bis zu Sitzung 3 (Ernährung I) zu führen.

ⓘ Die Teilnehmer/-innen sind aufgefordert, an drei aufeinander folgenden Tagen, unter denen möglichst ein Samstag oder Sonntag sein sollte, zu dokumentieren, was sie essen und trinken. Dabei sollen sie die verzehrten Lebensmittel und/oder Fertiggerichte/Außerhausessen (Spalte 2) ganz ohne Mengenangaben bzw. Portionsgrößen, dafür jedoch so genau es geht und auch mit Uhrzeit (Spalte 1) festhalten.

Energiehaltige (inkl. Säfte und Saftschorlen, Kaffee mit Milch und/oder Zucker) und alkoholische Getränke sollten von den Teilnehmern/-innen ebenfalls aufgeschrieben werden. Nichtenergiehaltige Getränke wie (Mineral-)Wasser, ungesüßter Tee und Kaffee gehören dagegen nicht in die Bestandsaufnahme.

Um eine realistische Ausgangssituation für die Auswertung in der dritten Gruppensitzung und zugleich gute Referenz für die spätere Gestaltung des Lebensmitteltauschs zu haben, sollten die Teilnehmer/-innen unbedingt ihre bisherigen Ernährungsgewohnheiten beibehalten, auch wenn ihnen dies vielleicht schwer fallen oder angesichts des bereits erfolgten M.O.B.I.L.I.S.-Programmstarts seltsam vorkommen mag.

➲ Die Unvoreingenommenheit der Teilnehmer/-innen ist wichtig für das Funktionieren der Bestandsaufnahme. Aus diesem Grund sollten Sie noch nicht in die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel schauen, sondern erst ab Sitzung 3 (Ernährung I) mit dem Hilfsmittel arbeiten.

ⓘ

Präsentation: Sitzung 1/Folien 13-14 (Aufgaben für Zuhause)

Teilnehmer-Manual: S. 146ff.

Zeit: 2 Minuten

VII. Sitzung 3: ERNÄHRUNG I

Bestandsaufnahme, Bewertung und Veränderung des Essverhaltens

1. Materialien

Für die dritte Gruppensitzung (Ernährung I) werden folgende Materialien benötigt:

- Trainer-Manual Ernährung
- Teilnehmer-Manual
- 3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung
- Ampel
- Mahlzeiten-Check
- Tages-Check Ernährung (Aufgabe für Zuhause)
- Präsentation/Folien: Sitzung 3
- Flip-Chart oder Tafel (inkl. Stifte oder Kreide)

2. Ablauf und Ziele

Die dritte Gruppensitzung (Ernährung I) dient dazu, den Teilnehmern/-innen durch Analyse der Protokolle (3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung), ihr bisheriges Ernährungsverhalten bewusst werden und dieses darüber hinaus auch von ihnen selbst bewerten zu lassen. Ausgehend von ihrer persönlichen Bestandsaufnahme sollen die Teilnehmer/-innen zukünftig ihren individuellen Lebensmitteltausch gestalten. Als praktisches Hilfsmittel lernen sie hierzu die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel kennen und einsetzen. Neben der Optimierungs-Empfehlung werden die Teilnehmer/-innen auch in die Mahlzeiten-Empfehlung („Halten Sie sich an drei feste Mahlzeiten am Tag“) eingeführt.

Die erste Ernährungseinheit ist in folgende Abschnitte und Themen untergliedert:

#	Inhalt	⏱
1	Eröffnung der Sitzung und Begrüßung (psych./päd. Fachkraft)	5
2	Einführung: Warum Diäten (fast immer) scheitern	10
3	Die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel – richtig auswählen/austauschen und abnehmen	10
4	Analyse und Auswertung der 3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung	35
5	Mahlzeitenverteilung, -häufigkeit und -rhythmus	20
6	Aufgabe für Zuhause: Tages-Check Ernährung	5
7	Ende der Sitzung und Verabschiedung (psych./päd. Fachkraft)	5

Die Lernziele von Sitzung 3 sind:

- ✓ Bewusstmachen des eigenen Essverhaltens
- ✓ Anwendung und Gebrauch der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel
- ✓ M.O.B.I.L.I.S.-Optimierungs-Empfehlung
- ✓ sinnvolle Mahlzeitenhäufigkeit und -verteilung
- ✓ kleine Zwischenmahlzeiten (Definition)
- ✓ M.O.B.I.L.I.S.-Mahlzeiten-Empfehlung

Die Sitzung wird von der psychologisch/pädagogischen Fachkraft moderiert.

3. Durchführung im Einzelnen

3.1 Eröffnung der Sitzung und Begrüßung

Die psychologisch/pädagogische Fachkraft nutzt die ersten Minuten der Gruppensitzung, um die Teilnehmer/-innen zu begrüßen und in das Thema der dritten Einheit einzuführen. Anschließend übergibt sie das Wort an die Ernährungsfachkraft, die die vorgesehenen Inhalte kurz präsentiert (siehe: S. 37).

Präsentation: Sitzung 3/Folie 2 (Themenübersicht)

Zeit: 5 Minuten

3.2 Einführung: Warum Diäten (fast immer) scheitern

Die Ernährungsfachkraft steigt mit einer Diskussionsrunde zum Thema „Warum Diäten (fast immer) scheitern“ inhaltlich in die erste Ernährungseinheit ein.

Sie befragt die Teilnehmer/-innen nach ihren Diät- bzw. Abnehmerfahrungen und notiert hierzu gegebenenfalls einige Stichworte in einer Positiv-/Negativ-Liste auf dem Flip-Chart oder der Tafel.

Falls erforderlich, ergänzt die Ernährungsfachkraft um Hintergrundinformationen und fasst die Diskussion in einem abschließenden Fazit zusammen.

ⓘ Da die meisten M.O.B.I.L.I.S.-Teilnehmer/-innen eine lange und nicht selten leidvolle „Abnehmkarriere“ hinter sich haben, werden sie zum Thema Diäten mit großer Wahrscheinlichkeit einiges beizutragen haben. Dies bietet die Chance für eine lebendige und beteiligungsreiche Diskussion, birgt aber auch die Gefahr, dass das Gruppengespräch ins Uferlose abdriftet. Hier ist die Ernährungsfachkraft als strukturierende und eingreifende Diskussionsleiterin gefragt. ⓘ

🕮 Hintergrund

Schlankheitsdiäten: kompliziert und wenig alltagstauglich

Viele Schlankheitsdiäten scheitern, weil sie einfach nicht alltagstauglich sind. Rigide Kontrolle und Essverbote sind dabei ebenso wenig hilfreich wie komplizierte (Trenn-)Kostvorschriften. Sie führen nur zu schlechtem Gewissen und Diätabbrüchen, da sie im Ernährungsalltag nicht eingehalten werden können.

Je weiter eine Diät von der gewohnten Ernährungsweise abweicht, desto größer ist der Rückfall in alte Muster. Auch Verzichtsgefühl und Genussverlust drohen. Vor diesem Hintergrund muss jede Abnehmstrategie, die auf Dauer erfolgreich sein will, mit der Selbstbeobachtung des eigenen Essverhaltens beginnen.

„Jo-Jo-Effekt": Folge falschen Diäthaltens

Viele Menschen mit Übergewicht kennen den so genannten „Jo-Jo-Effekt“: das frustrierende Auf und Ab auf der Pfundeskala. Hauptgrund hierfür sind Stoffwechselveränderungen ausgelöst durch lange und strenge Diäten. Bei drastischer Kürzung der Energiezufuhr „glaubt“ der Körper an eine Hungersnot. Er spart deshalb Energie ein, mobilisiert seine Reserven und baut körpereigenes Eiweiß, in erster Linie Muskelmasse, ab. Hierdurch wird der Grundumsatz gesenkt. Nach Beendigung der Abmagerungskur bleibt der niedrige Energiebedarf bestehen und man nimmt schon durch „normales“ Essen schneller zu als vorher.

Die diätbedingte Grundumsatzsenkung – oft als Sparmechanismus bezeichnet – ist individuell unterschiedlich und hängt von verschiedenen Faktoren ab: Zusammensetzung, Strenge und Dauer der Diät, Ausmaß der körperlichen Aktivität und nicht zuletzt, wie oft man schon Diäten gemacht hat.

Fehlender Lernerfolg bei Diäten

Hinzu kommt der fehlende Lernerfolg herkömmlicher Diäten. Wenn man sich nicht schon beim Abnehmen damit auseinandersetzt, sein Ernährungsverhalten umzustellen, kann man auch keinen Dauererfolg erwarten und nimmt schließlich bei der Rückkehr zur gewohnten Kost nur noch mehr zu.

Diätunerfahrene haben es leichter

Folglich fällt das Abnehmen und anschließende Halten des Gewichts M.O.B.I.L.I.S.-Teilnehmern/-innen, die in ihrem Leben noch keine Schlankheitsdiät gemacht haben, in der Regel leichter als den vielen leidgeprüften Diäterfahrenen in den Gruppen. Erstgenannte können die angestrebte Gewichtsreduktion von Anfang an richtig (= ganzheitlich) angehen und ihren Stoffwechsel langsam an die neuen Bedingungen heranführen.

Für alle anderen, die überwiegende Mehrheit, ist eine Lebensstiländerung zwar schwieriger und häufig auch ein langwieriger Prozess, führt aber unter konsequenter Anwendung der Programminhalte letztlich genauso zum Erfolg. 🕮

🕐 Zeit: 10 Minuten 🕐

3.3 Die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel – richtig auswählen/austauschen und abnehmen



Die Ernährungsfachkraft führt in einem Kurzreferat in den praktischen Gebrauch des kleinen Arbeitsbuchs ein.

Die dem Ampel-System zu Grunde liegenden Inhalte, wie Energiedichte, Kohlenhydrat- und Fettqualität, Hunger-Sättigungsregulation sowie die Zusatzinformation „Nährstoff-Plus" und die Bewertung im 50+50-Punkteprogramm werden jeweils später im Programm ausführlich behandelt, sollten also an dieser Stelle – wenn überhaupt – nur am Rande Gegenstand der Ausführungen sein.

Der bewusste Verzicht auf Mengenangaben (siehe: Hintergrund, S. 42) stellt ein gewisses Novum in der Ernährungsberatung dar und könnte zu Nachfragen, vielleicht auch Irritationen, bei den Teilnehmern/-innen führen. Die Ernährungsfachkraft sollte hierauf vorbereitet sein und bei Bedarf kurz diskutieren, ob Grammangaben im Alltag praktikabel und umsetzbar sind bzw. welche Erfahrungen die Teilnehmer/-innen in der Vergangenheit mit entsprechenden Vorgaben gemacht haben.

Die Teilnehmer/-innen sollten die Ampel in den kommenden Wochen im Alltag (vor allem auch Außerhaus) stets bei sich zu tragen und natürlich gebrauchen.

Hintergrund

Ampel-Darstellungen: einfache und schnelle Orientierung

Ampel-Darstellungen haben den Vorteil, einen Sachverhalt in nur drei Bereichen mit den Farben grün, gelb und rot einfach darstellen und bewerten zu können. Selbstverständlich eignet sich nicht jeder Gegenstand für solch eine Komplexitätsreduktion. Was die Bewertung von Lebensmitteln betrifft erscheint eine Ampel jedoch als angemessenes und sinnvolles Instrument. Das zeigt auch die langjährige Diskussion im Rahmen der gesetzlichen Nährwertdeklaration. Ziel dieser „Ampel-Lösung" war es, dem Verbraucher zu signalisieren, von welchen Lebensmittelprodukten er viel, mit Augenmaß oder wenig verzehren sollte und ihm damit ein Hilfsinstrument zur Vermeidung von Übergewicht an die Hand zu geben. Insbesondere das EU-Parlament befasste sich eingehend mit der Lebensmittel-Ampel, sprach sich aber am 16. Juni 2010 mehrheitlich endgültig gegen eine entsprechende Kennzeichnung aus.

Nach den Erfahrungen mit rund 300 M.O.B.I.L.I.S.-Gruppen haben sich die M.O.B.I.L.I.S.-Experten – nach Auswertung unzähliger Teilnehmer/-innen- und auch Trainer-Rückmeldungen sowie aktueller wissenschaftlicher Studien – im Jahr 2011 dazu entschieden, eine Lebensmittel-Ampel bei M.O.B.I.L.I.S. einzuführen. Sie hat nichts zu tun mit der gescheiterten EU-Ampel. Vielmehr basiert sie auf Bewertungskriterien, die für den Ernährungsalltag noch relevanter und für eine Gewichtsreduktion Erfolg versprechender sind. Außerdem ist die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel verständlicher und damit leichter umzusetzen.

Bewertungskriterien der Ampel

Im Folgenden die drei Bewertungskriterien der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel in der Übersicht:

- die Energiedichte der Lebensmittel und ihr Nahrungsvolumen,
- die Qualität von Kohlenhydraten (glykämischer Index) und
- die Qualität von Fetten (z. B. Omega-3-Fettsäuren).

Energiedichte und Nahrungsvolumen

Energiedichte bezeichnet den Gehalt an Kilokalorien bzw. Kilojoule pro 100 Gramm eines Lebensmittels. Lebensmittel mit niedriger Energiedichte haben bei gleicher Masse ein größeres Nahrungsvolumen als kalorienkonzentrierte Lebensmittel und sättigen damit deutlicher besser, da sie unter anderem schneller den Magen füllen. Gerade Menschen mit Übergewicht bevorzugen oft energiedichte Kost zur Befriedigung ihres Hungers – Männer eher Fettreiches und Deftiges, Frauen dagegen meist Süßes wie figurschädliche Stärke-Fett-Zuckerkombinationen.

Qualität von Kohlenhydraten und Fetten

Die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel beschränkt sich nicht auf die Energiedichte, sondern bezieht neben Volumen und Ballaststoffgehalt auch die Qualität von Kohlenhydraten und Fetten in die Bewertung mit ein. Denn bei letztgenannten Energielieferanten spielt nicht nur die Verzehrsmenge bzw. der Energiegehalt, sondern auch die Qualität der entsprechenden Lebensmittel eine entscheidende Rolle. Während es für Kohlenhydrate die glykämische Wirkung in Bezug auf Blutzuckeranstieg und Insulinausschüttung zu beachten gilt, muss für Fett dessen Beitrag zur Versorgung mit gesundheitsfördernden einfach ungesättigten Fettsäuren sowie mehrfach ungesättigten Omega-3 Fettsäuren in die Lebensmittelbewertung einbezogen werden.

Anordnung nach Lebensmittelgruppen („5-4-3-2-1")

Die Lebensmittel innerhalb der Ampel sind nicht alphabetisch von A bis Z, sondern in fünf Lebensmittelgruppen sortiert:

❺ Gemüse, Salat, Pilze, Obst

❹ Brot, Getreide, Müsli, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Reis, Nudeln

❸ Fleisch, Geflügel, Fisch (inkl. Meeresfrüchte), Wurstwaren, Ei

❷ Milch, Milchprodukte (Joghurt, Quark und Käse)

❶ Pflanzenöl, Streichfett, Nüsse, Samen, Ölfrüchte

Das Thema sinnvolle Verteilung der Lebensmittelgruppen („5-4-3-2-1"-System) wird erst in der Sitzung Ernährungs-Erfolgscheck behandelt (siehe: S. 80f.). Der Lebensmitteltausch ist dennoch möglichst von Anfang an in der jeweils selben Gruppe vorzunehmen.

Bei Gemüse wird nicht unterschieden, ob dieses roh oder gekocht ist bzw. aus der Tiefkühltruhe oder Konserve kommt. Lediglich frittierte oder panierte Gemüse werden als Beilage unter der Kategorie Fertiggerichte und Außerhausessen gesondert bewertet (1 x grün, 1 x rot).

Fertiggerichte und Außerhausessen

Im Alltag werden häufig komplette Mahlzeiten oder Fertiggerichte verzehrt, was eine Differenzierung in einzelne Lebensmittelkomponenten schwierig macht. Die Ampel berücksichtigt dies mit der zusätzlichen Kategorie:

🍽 Fertiggerichte und Außerhausessen

➲ Fertiggerichte oder Außerhausessen bestehen meist aus mehreren Hauptkomponenten. In der Ampel erhalten sie daher auch bis zu maximal drei Bewertungen (z. B. Nudelauflauf: 2 x gelb, 1 x rot).

Die Kategorie Fertiggerichte und Außerhausessen bezieht sich vornehmlich auf Mahlzeiten, die nicht selbst zubereitet wurden. Alles Selbstgekochte wird aus den Einzelkomponenten innerhalb der fünf Lebensmittelgruppen individuell zusammengestellt.

Kochen die Teilnehmer/-innen ein kompliziertes Gericht mit mehreren Zutaten, bewerten sie nur die drei mengenmäßig dominierenden Hauptkomponenten (z. B. Gemüse + Fleisch + Käse). Verwenden sie dabei Fett (Butter, Öl etc.), müssen sie dieses allerdings zusätzlich in

die Bewertung aufnehmen. (Siehe auch: Anhang, S. 101 und Wer selber kocht, is(s)t klar im Vorteil!, Teilnehmer-Manual, S. 43) ↩

Zucker und Süßes

Zucker und Süßes werden zur besseren Auffindbarkeit als eigene Kategorie geführt: . Hierzu zählen neben Backwaren/Gebäck und Kuchen/Torten auch Desserts/Eis und Knabberartikel.

Energiehaltige und alkoholische Getränke

Energiehaltige sowie alkoholische Getränke haben eine hohe Energiedichte und sind insbesondere während des Abnehmens mit Vorsicht zu genießen. Wenngleich ihre Bewertung meist rot ausfällt, tauchen sie aus didaktischen Gründen dennoch als eigene Kategorien mit zahlreichen Positionen in der Ampel auf:

- Energiehaltige Getränke
- Alkoholische Getränke

Kein Anspruch auf Vollständigkeit

Auch wenn die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel mit großer Sorgfalt erstellt wurde und bereits in mehrfach überarbeiteter sowie ergänzter Fassung vorliegt, erhebt sie keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie enthält jedoch die aktuell gängigsten Lebensmittel bzw. Fertigessen/Außerhausessen, so dass eine gute Orientierung anhand dieses Ernährungswegweisers möglich ist.

Verzicht auf Mengenangaben

In der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel sind keine Mengenangaben oder Portionsgrößen zu finden. Hierauf wurde bewusst verzichtet, da ein ständiges Abwiegen der Lebensmittel auf Dauer nicht praktikabel ist und die individuelle Ausgangssituation des Einzelnen durch entsprechende Vorgaben zudem keine Berücksichtigung finden kann. Die Teilnehmer/-innen sollen vielmehr die Mengen wählen, die sie auch sonst verzehrt haben und grüne Positionen nicht als „Freifahrschein“ für „ich darf so viel, wie ich will“ falsch verstehen.

➲ Die einzige Ausnahme bilden fettreiche Meeresfische, Speiseöle und Nüsse, die reich an einfach ungesättigten Fettsäuren sowie mehrfach ungesättigten Omega-3 Fettsäuren sind. Aufgrund ihrer gesundheitsfördernden Wirkung (Qualität, siehe: S. 58) sind sie in der Ampel zwar grün bewertet, haben jedoch die Beschränkung auf 100 Gramm für Fische, zwei Esslöffel (2 EL) für Öle bzw. 30 Gramm Nüsse pro Tag. Alles was über diese Mengen hinausgeht (z. B. > 2 EL Öl), fällt aufgrund der hohen Energiedichte in den roten Bereich. Dabei ist zu beachten, dass die Mengenbeschränkung für die jeweilige Lebensmittelgruppe (z. B. Nüsse) und nicht für jedes Lebensmittel einzeln gilt. Hat ein/e Teilnehmer/-in beispielsweise 20 Gramm Walnüsse verzehrt, bleiben ihm noch 10 Gramm Nüsse (z. B. Mandeln) bis zum Limit.

Zur Sicherstellung der Calciumversorgung während des Abnehmens ist der Verzehr von Milch bis zu einer Menge von 250 Millilitern am Tag ebenfalls mit grün bewertet. ↩

Vorrangiger Zweck der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel: Lebensmitteltausch

Mit Hilfe der nach den Ampelfarben grün, gelb und rot geordneten ausführlichen Lebensmittelliste können die Teilnehmer/-innen sowohl ihre persönliche Ausgangssituation im Hinblick auf ihren Lebensmittelverzehr bewerten (praktisches und zentrales Thema der Sitzung unmittelbar im Anschluss, siehe: S. 43f.) als auch den für die Gewichtsreduktion notwendigen Austausch roter durch grüne Positionen vornehmen. In erster Linie geht es hierbei darum, die Energiedichte der aufgenommenen Nahrung – wie oben dargestellt – zu reduzieren.

Beim Lebensmitteltausch wird jeweils von den individuellen Ernährungsgewohnheiten (3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung) des Einzelnen ausgegangen. Persönliche Vorlieben und Abneigungen fließen so unmittelbar in das neue Ernährungsverhalten ein.

➲ Die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel ist damit auch für Menschen, die sich vegetarisch ernähren oder eine Lebensmittelunverträglichkeit haben, uneingeschränkt geeignet.

Präsentation: Sitzung 3/Folien 3-6 (M.O.B.I.L.I.S.-Ampel)

Teilnehmer-Manual: S. 39f.

Zeit: 10 Minuten

3.4 Analyse und Auswertung der 3-Tage-Bestandsaufnahme …

Die Ernährungsfachkraft leitet unmittelbar von der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel zum Thema „Analyse und Auswertung der 3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung" über. Sie hakt zunächst nach, ob alle Teilnehmer/-innen ihre Protokolle geführt haben bzw. wie sie mit der Aufgabe zu Recht gekommen sind.

Anschließend bittet die Ernährungsfachkraft die Teilnehmer/-innen ihr Tages-Protokoll mit den jeweils meisten Positionen mit Hilfe der Ampel in Einzelarbeit auszuwerten (Teilnehmer-Manual, S. 146ff.). Dabei geht sie von Tisch zu Tisch, wirft einen Blick auf die Zuhause ausgefüllten Bestandsaufnahmen, kommentiert diese gegebenenfalls und steht den Teilnehmern/-innen darüber hinaus bei eventuell auftretenden Fragen oder Problemen unterstützend zur Seite. Diejenigen, die sehr schnell sind, motiviert sie, auch noch die beiden anderen Tages-Protokolle zu analysieren.

Sobald alle Teilnehmer/-innen mit der Auswertung fertig sind, beginnt die Ernährungsfachkraft ein Gruppengespräch. Sie fragt die Teilnehmer/-innen, was bei ihrer Analyse herausgekommen ist, das heißt wie viele grüne und wie viele rote Positionen sie ermitteln konnten.

Teilnehmer/-innen, die bereits annähernd 50 Prozent grüne bzw. wenig rote Lebensmittel verzehrt haben, lobt und bestärkt sie darin, schon auf dem richtigen Weg zu sein und gar nicht mehr so viel ändern zu müssen. Teilnehmer/-innen mit wenig grünen und vielen roten Lebensmitteln werden auf der anderen Seite von ihr beruhigt und ermutigt, dass ein Lebensmitteltausch nicht besonders schwer, sondern mit ein bisschen Übung und Geduld gut hinzubekommen sei.

Abschließend erklärt die Ernährungsfachkraft wie der Lebensmitteltausch in der Praxis funktioniert und verweist in diesem Zusammenhang explizit auf die erste M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlung: „Optimieren Sie Ihre Lebensmittelauswahl, bevorzugen Sie „grün"." Sie ermutigt die Teilnehmer/-innen, ab sofort mit der Anwendung der Empfehlung anzufangen, macht aber auch deutlich, dass die Teilnehmer/-innen für die sichere Umsetzung noch persönliche Verhaltenspläne benötigen. Mit den Plänen werden sie sich erstmals in Sitzung 5 beschäftigen.

ⓘ Die Teilnehmer/-innen werten ihre Bestandsaufnahme wie folgt aus: Sofern sie – wie vorgesehen – drei Tage dokumentiert haben, wählen sie zunächst das Protokoll mit den meisten Positionen. Mit Hilfe der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel ordnen sie anschließend allen verzehrten

Lebensmitteln, Fertiggerichten/Außerhausessen, Süßigkeiten sowie energiehaltigen und alkoholischen Getränken die jeweiligen Farben aus der Liste zu, bilden für jede Farbe die Summe und berechnen für die grünen Positionen den prozentualen Anteil an der Gesamtsumme.

➲ Der Lebensmittel- bzw. Ampeltausch stellt den entscheidenden Schritt für eine erfolgreiche Lebensstiländerung im Bereich Ernährung dar. Setzen die Teilnehmer/-innen diesen im Alltag konsequent um (= mehr als die Hälfte „grün“ + maximal 2mal „rot“), wird ihnen eine deutliche Verbesserung ihrer Energiebilanz gelingen. Die weiteren Schritte (Nährstoffdefizite vermeiden und Lebensmittelgruppen sinnvoll verteilen) dienen der Feinanpassung hin zu einer gesundheitsbewussten sowie ausgewogenen Ernährungsweise und sind für das Gewichtsmanagement nicht mehr so relevant.

Daraus folgt: Teilnehmer/-innen, die wenig Änderungsbereitschaft zeigen, mit der Ampel aber zu Recht kommen, sollten sich ganz auf den Lebensmitteltausch konzentrieren und Nährstoff-Plus, „5-4-3-2-1“-System sowie Punktesammeln außen vor lassen. Denn besser sie wenden die Optimierungs-Empfehlung richtig an, als dass sie aufgrund von Überforderung der ergänzenden Vorgaben frustriert abbrechen. ⮌

ⓘ

🕮 Hintergrund

Ernährungsprotokoll: Erste Hilfe zur Verhaltensänderung

Schon vor Jahren hieß es: „Die billigste Diät ist ein Schreibstift und ein Blatt Papier“. Bereits das ehrliche Aufschreiben aller von morgens bis abends verzehrten Lebensmittel – einschließlich Getränke – führt einem schwarz auf weiß vor Augen, was man im Tagesverlauf so alles (meist auch nebenbei) konsumiert. Oft bewirkt allein das sorgfältige Notieren eine erste Verhaltensänderung.

Bewertung der Ernährungsweise: Motivation zur Verhaltensänderung

Einen Schritt weiter geht die Bewertung der eigenen Ernährungsweise. Durch eine systematische Analyse des erstellten Protokolls – im vorliegenden Fall nach der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel – werden schnell kleinere und größere Schwachstellen im persönlichen Essverhalten entlarvt, aber auch individuelle Vorlieben bei der Lebensmittelauswahl sichtbar.

In vielen Fällen sind darüber hinaus durchaus positiv zu bewertende Positionen im Protokoll zu finden, die natürlich beibehalten oder bewusst ausgebaut werden können. Das aus der Bewertung geschlossene Resümee, nicht alles ändern zu müssen, motiviert zusätzlich, die Verhaltensänderung anzugehen und tatsächlich auch zu schaffen.

Lebensmitteltausch: entscheidender Schritt zur Lebensstiländerung

Ausgehend vom bewerteten Ernährungsprotokoll (3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung) erfolgt der Austausch roter gegen grüne Lebensmittelpositionen. Dabei sind nach dem „Anstatt“- bzw. „Besser“-Prinzip die persönlichen Geschmacksgewohnheiten zu berücksichtigen. So lassen sich in derselben Lebensmittelgruppe relativ einfach Alternativen finden, die positiv zu bewerten sind und zugleich ein ähnliches Geschmackserlebnis haben. Der Veränderungsprozess kann auf vielen Ebenen beginnen: beim Einkauf, in der Küche oder am Arbeitsplatz.

M.O.B.I.L.I.S.-Optimierungs-Empfehlung

Die Aufforderung zum Lebensmitteltausch wird mit der ersten und wichtigsten M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlung formuliert:

„Optimieren Sie Ihre Lebensmittelauswahl, bevorzugen Sie „grün“.“

Konkret bedeutet dies, dass nach Möglichkeit mehr als die Hälfte der verzehrten Lebensmittel oder Fertiggerichte/Außerhausessen aus dem grünen Bereich der Ampel stammen und darüber hinaus nicht mehr als zwei rote Positionen pro Tag genossen werden sollten.

➲ Gelbe Lebensmittelvertreter sollten in maßvollem Umfang gewählt werden. Anders als für grüne und rote Lebensmittel gibt es für diese jedoch keine feste Vorgabe, was deren Anzahl auf dem Speiseplan betrifft. Sie sind immer in Abhängigkeit von grün zu sehen und zu bewerten. Wer die Optimierungs-Empfehlung also vollständig umsetzt, verzehrt deutlich weniger als die Hälfte an gelben Lebensmitteln. ➲

Präsentation: Sitzung 3/Folie 7 (Die Optimierungs-Empfehlung)

Teilnehmer-Manual: S. 40, 146ff.

Zeit: 35 Minuten

3.5 Mahlzeitenverteilung, -häufigkeit und -rhythmus

Die Ernährungsfachkraft fordert die Teilnehmer/-innen auf, anhand des zuvor ausgewerteten Tages (M.O.B.I.L.I.S.-Ampel) ihres Ernährungsprotokolls, nun in Einzelarbeit zu analysieren, wie häufig sie gegessen bzw. wie viele Mahlzeiten sie zu sich genommen und auch festzustellen, ob sie zwischendurch gesnackt haben. Hierfür nehmen die Teilnehmer/-innen das Arbeitsblatt Mahlzeiten-Check (Teilnehmer-Manual, S. 41) zur Hilfe. Wieder geht sie von Tisch zu Tisch und steht den Teilnehmern/-innen bei eventuell auftretenden Fragen oder Problemen unterstützend zur Seite.

Sobald alle Teilnehmer/-innen mit der Aufgabe fertig sind, diskutiert sie die Ergebnisse mit der Gruppe und führt die zweite M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlung ein: „Halten Sie sich an 3 feste Mahlzeiten am Tag.“

Abschließend erläutert die Ernährungsfachkraft in einer interaktiven Präsentation die Themen Zwischenmahlzeiten und Kohlenhydratqualität.

ⓘ Die Teilnehmer/-innen nehmen die Analyse ihrer Mahlzeitenverteilung und -häufigkeit wie folgt vor: Ausgehend von den protokollierten Verzehrszeiten (Spalte 1) des ausgewählten Tags der Bestandsaufnahme Ernährung notieren sie im Arbeitsblatt Mahlzeiten-Check, welche festen Mahlzeiten (hier nur: Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Spätmahlzeit) und/oder Snacks/Zwischenmahlzeiten (hier: alle verzehrten Lebensmittel bzw. Gerichte) sie hatten (Spalte 3). Sie übertragen auch die jeweiligen Verzehrszeiten in den Check und können somit abschließend die zeitlichen Abstände (in Stunden, h) zwischen den einzelnen Mahlzeiten bzw. Snacks ermitteln (Spalte 1, 3).

Energiehaltige und alkoholische Getränke werden der Einfachheit halber bei vorliegender Analyse außer Acht gelassen. ⓘ

Hintergrund

Fünf oder drei Mahlzeiten?

Die Frage zum richtigen Mahlzeitenrhythmus wird in der Wissenschaft kontrovers diskutiert. Zwar können (kleine) Zwischenmahlzeiten die Insulinausschüttung stimulieren, große Mahlzeiten bewirken aber in der Regel eine stärkere Reaktion. Nach einer üppigen Portion kann somit für lange Zeit relativ viel Insulin im Blut vorhanden sein.

Daraus folgt: Mit mehreren kleinen Mahlzeiten – unter Berücksichtigung der glykämischen Wirkung (siehe unten) – können für das Abnehmen und Gewichthalten grundsätzlich ebenso gute Ergebnisse erzielt werden wie mit drei Hauptmahlzeiten. Während des Abnehmens ist eine Beschränkung auf Frühstück, Mittagessen und Abendessen psychologisch aber von Vorteil.

M.O.B.I.L.I.S.-Mahlzeiten-Empfehlung

Folglich lautet die zweite M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlung:

„Halten Sie sich an 3 feste Mahlzeiten am Tag."

Erfahrungsgemäß fällt es vielen Menschen mit Übergewicht leichter, eine (Zwischen-)Mahlzeit bzw. einen Snack ganz auszulassen, als vielmehr, eine begonnene Mahlzeit rechtzeitig zu beenden. Wird dagegen sehr selten und unregelmäßig gegessen, besteht die Gefahr eines Überessens infolge Heißhungers.

Zwischenmahlzeiten (kleine Snacks)

Zwischenmahlzeiten sollten nicht fest eingeplant, sondern nur bei akutem Bedarf eingenommen werden; in jedem Fall sollten sie „klein" ausfallen. Geeignete Snacks sind:

- 1 Apfel
- 2-3 Käsewürfel
- 4-5 Oliven
- eine kleine Handvoll Nüsse
- eine kleine Handvoll Kürbiskerne
- 4-5 Stücke Trockenobst (z. B. Aprikosen)
- 1 kleiner Becher Naturjoghurt
- ½ Scheibe Vollkornbrot mit fettarmem Käse

➲ Zwischenmahlzeiten können – wenn sie nach der hier gemachten Definition „klein" sind – im Bedarfsfall zusätzlich zu den drei festen Mahlzeiten verzehrt werden, ohne dass sie negative Auswirkungen auf das Erreichen der Mahlzeiten-Empfehlung haben. Die Teilnehmer/-innen sollten jedoch jede Zwischenmahlzeit – auch wenn sie „klein" ist – dokumentieren und bei ihrer täglichen Ampel-Analyse sowie Ernährungspunktevergabe (erst ab Sitzung 4) berücksichtigen.

Richtiger Abstand zwischen den Mahlzeiten

„Drei feste Mahlzeiten am Tag" bedeutet, dass zwischen Frühstück und Mittagessen sowie zwischen Mittag- und Abendessen jeweils ein zeitlicher Abstand von mindestens vier Stunden liegen sollte.

Je nach Länge und Anforderung des (Arbeits-)Alltags kann das Bedürfnis entstehen, zwischendurch zusätzlich eine kleine Mahlzeit (Snack) zu verzehren. Diese sollte ausschließlich – wie oben beschrieben – ausfallen und möglichst natürlich nicht aus Schokoriegel & Co. bestehen.

➲ Dauert der Tag besonders lange, beispielsweise für Schichtarbeiter bis spät in die

Nacht hinein, kann auch eine Spätmahlzeit eingenommen, sofern wiederum vier Stunden Abstand zum Abendessen bzw. Frühstück eingehalten werden. Diese Ausnahmeregelung ist ebenfalls mit der Mahlzeiten-Empfehlung vereinbar. ⊂

Auch beim Rhythmus: persönliche Ausgangssituation berücksichtigen

Im Sinne der Bestandsaufnahme Ernährung sollten die Teilnehmer/-innen zunächst immer von ihrem persönlichen Essrhythmus ausgehen und diesen nicht plötzlich radikal verändern wollen. Ihre vorrangige Aufgabe bleibt es, die verzehrten Lebensmittel bzw. Fertiggerichte/Außerhausessen mit Hilfe der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel zu bewerten und gegebenenfalls auszutauschen. Die Überprüfung des richtigen Abstands zwischen den Mahlzeiten im Tagesverlauf und die daraus resultierende Berücksichtigung der zweiten M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlung ist somit als untergeordnete Strategie („Zwischenschritt“) in Richtung eines persönlich erfolgreichen Gewichtsmanagements zu sehen.

Kohlenhydrate: es kommt nicht nur auf die Menge an

Die eingangs erörterte Frage zum richtigen Mahlzeitenrhythmus hängt unmittelbar mit der Menge, zugleich aber auch mit der Qualität der verzehrten Kohlenhydrate zusammen. Insbesondere Menschen, die sich wenig bewegen und bereits übergewichtig sind sowie eine beginnende Insulinresistenz haben, sollten bei ihrer Lebensmittelauswahl folglich die Frage nach der Blutzuckerwirksamkeit von Nahrungskohlenhydraten im Auge behalten. Das bedeutet: Wie stark erhöhen die zugeführten Kohlenhydrate nach dem Essen den Blutzuckerspiegel und inwieweit stimulieren sie damit eine entsprechende Antwort des blutzuckersenkenden Insulins (= ein Hormon, das für die Aufnahme des Zuckers aus dem Blut in die Zellen verantwortlich ist)? Bei Kohlenhydraten kommt es also ganz entscheidend auf die Qualität an.

Qualität von Kohlenhydraten: der glykämische Index

Die wissenschaftliche Messgröße für Kohlenhydrat-Qualität bezeichnet der glykämischer Index (GI).

Kohlenhydrate mit einem hohen GI-Wert bewirken eine hohe Ausschüttung von Insulin, was zu einer raschen Senkung des Blutzuckerspiegels führt. Die Folge: Blutzuckerabfall und damit (erneutes) Heißhungergefühl. Gleichzeitig sorgt das Insulin dafür, dass Fett aus der Nahrung ins Fettgewebe eingeschleust und die Fettverbrennung blockiert wird.

Kohlenhydrate mit einem niedrigen GI-Wert gelangen dagegen nur langsam ins Blut. Der Körper benötigt weniger Insulin und das Hungergefühl bleibt aus – eine lange Sättigung setzt ein.

➲ Da de M.O.B.I.L.I.S.-Ampel bei der Bewertung von Lebensmitteln und Fertiggerichten/Außerhausessen auch die Kohlenhydrat-Qualität (auf Basis des glykämischen Index) berücksichtigt, müssen die Teilnehmer/-innen bei der richtigen Auswahl bzw. beim Austausch lediglich die Farbzuordnung im Blick haben. (Siehe auch: Anhang, S. 100)

Sämtliche ballaststoffreiche Lebensmittel, wie grobkörnige Vollkornprodukte (insbesondere aus Hafer), Hülsenfrüchte, wasserreiche Früchte und nahezu alle Gemüsesorten, fallen in den grünen Bereich.

Die klassischen „Sättigungsbeilagen“, wie Kartoffeln, Reis und Nudeln, sind dagegen meist unter gelb zu finden (Ausnahme: z. B. al dente gekochte Hartweizenteigwaren). Selbstverständlich dürfen auch diese stärkereichen Lebensmittel von den Teilnehmern/-innen verzehrt werden und sind gegenüber rot zu bevorzugen. Allerdings sollten die Teilnehmer/-innen darauf achten, dass ihre Hauptauswahl an kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln aus dem grünen Bereich der Ampel stammt.

Die Berücksichtigung des qualitativen Aspekts von Kohlenhydraten wird bei M.O.B.I.L.I.S. auch unter dem Stichwort „kohlenhydratbewusst essen“ als zweiter Ratschlag für eine bessere Sättigung gegeben (siehe Sitzung 4, „Abnehmen kann nur, wer satt is(s)t“, S. 54f.). ⊂

Kohlenhydrate: die wichtigsten Nahrungsenergielieferanten

Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten unserer Nahrung und werden in verdauliche (Stärke und Zucker) sowie nicht verdauliche Kohlenhydrate (Ballaststoffe, siehe: Sitzung 4, S. 55f.) unterteilt. Ein Vergleich verschiedener Ernährungsempfehlungen zeigt, dass 45-50 Prozent der Nahrungsenergie aus Kohlenhydraten stammen sollten.

Nahrungskohlenhydratquellen sind: Getreide und Getreideprodukte (Brot, Müsli etc.), Kartoffeln, Obst, Gemüse und Zucker sowie Lebensmittel, denen Zucker zugesetzt wurde. 🕮

🖱 Präsentation: Sitzung 3/Folien 8-9 (Mahlzeiten-Empfehlung; Zwischenmahlzeiten) 🖱

🖹 Teilnehmer-Manual: S. 41ff. 🖹

🕐 Zeit: 20 Minuten 🕐

3.6 Aufgabe für Zuhause: Tages-Check Ernährung

🎬 Die Ernährungsfachkraft bittet die Teilnehmer/-innen am Ende der dritten Gruppensitzung das Protokoll Tages-Check Ernährung (Teilnehmer-Manual, S. 151ff.) bis zur nächsten Sitzung (Ernährung II) insgesamt fünfmal zu führen. 🎬

ⓘ Die Teilnehmer/-innen sind aufgefordert, an fünf Tagen, unter denen möglichst wieder ein Samstag oder Sonntag sein sollte, zu dokumentieren, was sie essen und trinken.

Im jeweils ersten Abschnitt der Protokolle, unter „Optimierungs-Empfehlung", halten sie wie in der 3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung alle verzehrten Lebensmittel, Fertiggerichte/Außerhausessen sowie energiehaltige und alkoholische Getränke (Spalte 2) mit Uhrzeit (Spalte 1) fest.

Darüber hinaus haken die Teilnehmer/-innen im dritten Abschnitt, unter „Trink-Empfehlung", im Tagesverlauf ab, wenn sie jeweils ein Glas, eine Tasse oder einen Becher energiearmer Flüssigkeit (Wasser, Tee/Kaffee ohne Zucker/Milch sowie selbst hergestellte Saft-Schorlen im Verhältnis Wasser : Saft = 3:1) getrunken haben. Dabei sollten sie an möglichst jedem Tag auf 10 Getränke (à 200 ml) kommen.

Vor dem Schlafengehen ordnen sie mit Hilfe der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel – wie in Sitzung 3 gelernt – jeden Abend allen verzehrten Lebensmitteln, Fertiggerichten/Außerhausessen, Süßigkeiten sowie energiehaltigen und alkoholischen Getränken die jeweiligen Farben aus der Liste zu, bilden für jede Farbe die Summe und berechnen für die grünen Positionen den prozentualen Anteil an der Gesamtsumme (Optimierungs-Empfehlung, Spalten 3-5).

Ausgehend von den oben protokollierten Verzehrszeiten (Optimierungs-Empfehlung, Spalte 1) vermerken die Teilnehmer/-innen abschließend im zweiten Abschnitt, unter „Mahlzeiten-Empfehlung", wie viele feste Mahlzeiten sie einhalten konnten und welcher zeitliche Abstand jeweils zwischen den Mahlzeiten lag. Darüber hinaus notieren sie, wenn sie bzw. was sie gesnackt haben.

➲ Das 50+50-Punkteprogramm wird für den Bereich Ernährung in der nächsten Sitzung eingeführt. Erst zu diesem Zeitpunkt bekommen die Teilnehmer/-innen erklärt, wie sie die drei Ernährungsempfehlungen in Ernährungs-Punkte umwandeln können. Besonders motivierte Teilnehmer/-innen dürfen natürlich dennoch ab sofort mit dem Punktesammeln beginnen.

Präsentation: Sitzung 3/Folie 10 (Aufgabe für Zuhause)

Teilnehmer-Manual: S. 151ff.

Zeit: 5 Minuten

3.7 Ende der Sitzung und Verabschiedung

Die psychologisch/pädagogische Fachkraft übernimmt das Wort, fasst die wichtigsten Punkte der Sitzung für die Teilnehmer/-innen noch einmal zusammen und verabschiedet die Gruppe.

Zeit: 5 Minuten

VIII. Sitzung 4: ERNÄHRUNG II
Sattmacher aus der Nahrung

1. Materialien

Für die vierte Gruppensitzung (Ernährung II) werden folgende Materialien benötigt:

- Trainer-Manual Ernährung
- Teilnehmer-Manual
- Ampel
- Tages- und Wochen-Check Ernährung
- Ballaststoff-Check
- Präsentation/Folien: Sitzung 4
- Flip-Chart oder Tafel (inkl. Stifte oder Kreide)

2. Ablauf und Ziele

In der vierten Gruppensitzung (Ernährung II) lernen die Teilnehmer/-innen das 50-50-Punkteprogramm für den Bereich Ernährung kennen und damit den drei Ernährungsempfehlungen Punkte zuzuordnen. Hauptthema der Einheit aber ist die Sättigung, denn Abnehmen kann nur, wer richtig satt ist. In diesem Zusammenhang werden mit der Energiedichte und den Ballaststoffen zentrale Aspekte der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel weiter ausgeführt und vertieft.

Die zweite Ernährungseinheit ist in folgende Abschnitte und Themen untergliedert:

#	Inhalt	⏱
1	Eröffnung der Sitzung und Begrüßung (psych./päd. Fachkraft)	5
2	Ernährungspunkte sammeln im 50+50-Punkteprogramm	15
3	Auswertung der Tages-Checks Ernährung nach dem Punktesystem	15
4	Abnehmen kann nur, wer satt is(s)t	15
5	Ballaststoffe – die Super-Sattmacher	15
6	Auf Dichte und Volumen kommt es an	15
7	Aufgabe für Zuhause: Wochen-Check Ernährung	5
8	Ende der Sitzung und Verabschiedung (psych./päd. Fachkraft)	5

Die Lernziele von Sitzung 4 sind:

- ✓ Anwendung und Gebrauch des 50+50-Punkteprogramms
- ✓ 4 Ratschläge für eine bessere Sättigung
- ✓ Bedeutung von Ballaststoffen für das Abnehmen
- ✓ Bedeutung der Energiedichte für die Entstehung von Übergewicht
- ✓ Faustregel für den gesunden Fettverzehr

Die Sitzung wird von der psychologisch/pädagogischen Fachkraft moderiert.

3. Durchführung im Einzelnen

3.1 Eröffnung der Sitzung und Begrüßung

Die psychologisch/pädagogische Fachkraft nutzt die ersten Minuten der Gruppensitzung, um die Teilnehmer/-innen zu begrüßen und in das Thema der vierten Einheit einzuführen. Anschließend übergibt sie das Wort an die Ernährungsfachkraft, die die vorgesehenen Inhalte kurz präsentiert (siehe: S. 51).

Präsentation: Sitzung 4/Folie 2 (Themenübersicht)

Zeit: 5 Minuten

3.2 Ernährungspunkte sammeln im 50+50-Punkteprogramm

Die Ernährungsfachkraft wiederholt die M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlungen und erläutert den Teilnehmern/-innen – ausgehend von den Empfehlungen – in einer interaktiven Präsentation den Gebrauch des 50+50-Punkteprogramms.

1. Optimieren Sie Ihre Lebensmittelauswahl, bevorzugen Sie „grün".
2. Halten Sie sich an 3 feste Mahlzeiten am Tag.
3. Trinken Sie mindestens 2 Liter energiearme Getränke am Tag.

Die Hintergründe zur ersten und zweiten Empfehlung hat die Ernährungsfachkraft bereits in Sitzung 3 vermittelt; die dritte Empfehlung ist Thema von Sitzung 7 (Ernährung III).

Hintergrund

50+50-Punkteprogramm

Alle relevanten Informationen zum 50+50-Punkteprogrann, insbesondere was die Punktezuordnung zu den Ernährungsempfehlungen betrifft, finden sich im entsprechenden Übersichtskapitel des vorliegenden Trainer-Manuals (siehe: Das 50+50-Punkteprogramm: Anwendung und Gebrauch, S. 19ff.)

Präsentation: Sitzung 4/Folien 3-6 (Ernährungspunkte sammeln!)

Teilnehmer-Manual: S. 46f.

Zeit: 15 Minuten

3.3 Auswertung der Tages-Checks Ernährung nach dem Punktesystem

Die Ernährungsfachkraft leitet unmittelbar vom 50+50-Punkteprogramm zum Thema „Auswertung des Tages-Checks Ernährung nach dem Punktesystem“ über.

Sie hakt zunächst nach, ob alle Teilnehmer/-innen ihre Protokolle an fünf Tagen geführt haben bzw. wie sie mit der Aufgabe zu Recht gekommen sind. Dabei versäumt sie es nicht, die Teilnehmer/-innen für die Erledigung der Aufgabe zu loben. Ferner lässt sie die Teilnehmer/-innen von ihren Erfahrungen mit der Ampel berichten: Haben sie die Broschüre stets bei sich getragen und eingesetzt? Konnten sie alle Lebensmittel oder Fertiggerichte/Außerhausessen finden? Was ist ihr Eindruck vom Ampel-System nach der ersten Woche?

Anschließend bittet die Ernährungsfachkraft die Teilnehmer/-innen ihre fünf Tages-Checks in Einzelarbeit nach den Vorgaben aus dem 50+50-Punkteprogrann auszuwerten (Teilnehmer-Manual, S. 151ff.), die jeweiligen Tagesergebnisse in den Wochen-Check Ernährung zu übertragen, für jede Ernährungsempfehlung die Summe und am Ende noch die Wochensumme zu bilden (Teilnehmer-Manual, S. 150). Dabei geht sie von Tisch zu Tisch, wirft einen Blick auf die Zuhause ausgefüllten Checks, kommentiert diese gegebenenfalls und steht den Teilnehmern/-innen auch bei eventuell auftretenden Fragen oder Problemen unterstützend zur Seite.

Sobald alle Teilnehmer/-innen mit der Auswertung fertig sind, beginnt die Ernährungsfachkraft ein Gruppengespräch. Sie fragt die Teilnehmer/-innen, wie viele Punkte sie für die einzelnen Empfehlungen und welche Wochensumme sie jeweils erreicht haben (Ziel: 50 Ernährungspunkte). Fiel den Teilnehmern/-innen die Umsetzung der Empfehlungen leicht oder schwer? Gab es unüberwindbare Hürden? Teilnehmern/-innen, die das Ziel annähernd erreicht haben, gibt sie positives Feedback.

Abschließend motiviert sie die Teilnehmer/-innen, weiter mit der Umsetzung der Ernährungsempfehlungen anzufangen und sich damit an die 50-Punktemarke heranzutasten. Sie weist nochmals auf den Austausch von Lebensmitteln nach den Vorgaben der Ampel als wichtigste Empfehlung (Optimierungs-Empfehlung) hin. Außerdem erinnert Sie die Teilnehmer/-innen daran, dass sie in der nächsten Sitzung lernen werden, persönliche Ernährungspläne zu formulieren und ihnen erst mit diesem Schritt, das entscheidende Instrument zur sicheren Umsetzung der Empfehlungen zur Verfügung stehen wird.

Ab sofort brauchen die Teilnehmer/-innen von Sitzung zu Sitzung nur noch einmal den Tages-Check Ernährung zu führen. Das gelegentliche ausführliche Protokollieren dient einerseits der Überprüfung ihres aktuellen Ernährungsverhaltens, ist andererseits aber auch Voraussetzung für die weitere Analyse und Feinanpassung in den jeweiligen Gruppensitzungen.

Mit Hilfe des Wochen-Checks Ernährung sollten die Teilnehmer/-innen dagegen jeden Abend – mit Ausnahme ihrer beiden „freien“ Tage – überprüfen, inwieweit sie die Ernährungsempfehlungen umgesetzt haben und sich aufgrund ihrer ehrlichen Selbsteinschätzung Punkte vergeben.

Präsentation: Sitzung 4/Folie 7 (Besprechung der Aufgabe für Zuhause)

Teilnehmer-Manual: S. 150ff.

Zeit: 15 Minuten

3.4 Abnehmen kann nur, wer satt is(s)t

Die Ernährungsfachkraft führt mit einer kurzen Diskussionsrunde das Thema Sättigung ein.

Sie fragt die Teilnehmer/-innen, ob sie das Gefühl kennen, nach einer Mahlzeit (Frühstück, Mittag- oder Abendessen) richtig satt zu sein und wenn ja, wann sie dieses Gefühl zum letzten Mal hatten (in den vergangenen Tagen oder irgendwann vor langer Zeit einmal?).

In einem Kurzreferat erläutert die Ernährungsfachkraft im Anschluss, warum es wichtig ist, ausreichend zu essen, geht dabei auch auf die körpereigene Hunger-Sättigungsregulation ein und gibt den Teilnehmern/-innen vier praktische Ratschläge mit auf den Weg.

Hintergrund

Hunger und Sättigung: Regulation der Nahrungsaufnahme

Hunger ist ein lebensnotwendiges Signal: Es veranlasst uns zur Nahrungsaufnahme. Sättigung ist ein Stoppsignal, das unsere Nahrungsaufnahme beenden soll. Allerdings ist diese Reaktion weniger zuverlässig als der Hunger und funktioniert auch nicht bei zu kleinen Mahlzeiten-Portionen.

Viele Menschen mit Übergewicht sind nicht (mehr) in der Lage, Sättigungssignale ihres Körpers zu empfangen, sondern nennen ein mehr oder weniger stark ausgeprägtes Hungergefühl ihren ständigen Begleiter. Für sie ist es besonders wichtig, ausreichend zu essen und auf die richtige Zusammensetzung ihrer Nahrung zu achten, aber auch störende Außenreize während des Essens zu vermeiden, um anschließend nicht gleich wieder in die Hungerfalle zu tappen.

Ratschläge für eine bessere Sättigung

Abnehmen kann folglich nur, wer sich satt isst! Denn nichts steht Abnehmbemühungen so sehr entgegen wie quälender Heißhunger oder ein ständig anhaltendes Hungergefühl – nicht selten ausgelöst durch das sichtbare Verzichtsgefühl beispielsweise von Miniportionen auf nicht gefüllten (viel zu großen) Tellern. Unter Berücksichtigung nachfolgender vier Ratschläge gelingt es am besten, Sättigung zu trainieren und (wieder) als Gefühl wahrnehmen zu lernen:

1. Volumenreich essen

Auf den ersten Blick mag es absurd erscheinen, wenn man dazu rät, beim Abnehmen nicht weniger, sondern mehr zu essen. Doch dieses „mehr“ bezieht sich nicht auf die Kalorienzahl bzw. Energiedichte, sondern auf das Nahrungsvolumen. Denn volumenreiche Lebensmittel mit einem hohen Wasser- und Ballaststoffgehalt – worauf noch im Anschluss ausführlich einzugehen sein wird (siehe: Ballaststoffe – die Supersattmacher S. 55f.) – sättigen am besten. Spätestens in diesem Kontext wird verständlich, warum FdH (= Friss die Hälfte) die schlechteste Empfehlung für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion ist.

2. Kohlenhydratbewusst essen

Die Kohlenhydrat-Qualität spielt, wie in der vergangenen Sitzung gezeigt werden konnte (vgl. S. 47f.), ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Frage, ob man nach einer entsprechenden Nahrungsaufnahme schnell wieder hungrig wird oder aber anhaltend gesättigt bleibt.

3. Eiweißreich essen

Auch der Proteingehalt der Nahrung hat Einfluss auf die Sättigung. Dies ist einer von drei Gründen, warum man Eiweiß gerne als „Abnehm-Joker“ bezeichnet (Eiweiß ist Thema in Sitzung 7, siehe: Eiweiß – der Joker beim Abnehmen, S. 66ff.).

➲ Orientiert man sich bei der Lebensmittelauswahl an den grünen Positionen der Gruppen 4 und 5 der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel, isst man automatisch *volumenreich* und *kohlenhydratbewusst*.

Die Voraussetzung *eiweißreich* erfüllt man am besten durch den Verzehr von (Meeres-)Fisch, magerem Fleisch, fettarmer Milch und Milchprodukten, Hülsenfrüchten und Sojaprodukten sowie Eiern. Diese Lebensmittelpositionen sind in den Gruppen 3 und 4 der Ampel zu finden. ➲

4. Langsam genießen

Damit die körpereigene Hunger-Sättigungsregulation funktionieren kann, sollte man sich nicht zuletzt während des Essens richtig verhalten. Wer sich bewusst auf seine Mahlzeit konzentriert und langsam genießt, registriert Sättigung besser als jemand, der nebenbei noch anderen Aktivitäten nachgeht (Fernsehen, im Internet surfen, mit dem Smartphone spielen, Zeitungslesen, Telefonieren etc.), hastig oder sogar im Gehen isst. Übrigens sendet das Gehirn erst 20 Minuten nach Beginn der Nahrungsaufnahme die ersten Sättigungssignale.

Präsentation: Sitzung 4/Folie 8 (Ratschläge für eine bessere Sättigung)

Teilnehmer-Manual: S. 48

Zeit: 15 Minuten

3.5 Ballaststoffe – die Supersattmacher

Die Ernährungsfachkraft leitet vom Thema „Abnehmen kann nur, wer satt is(s)t" unmittelbar auf die Ballaststoffe über.

Sie fragt die Teilnehmer/-innen, welche Lebensmittel bzw. Lebensmittelgruppen mit einem hohen Ballaststoffanteil sie kennen und notiert diese auf dem Flip-Chart oder der Tafel. Gegebenenfalls ergänzt sie fehlende Lebensmittel.

Anschließend bittet die Ernährungsfachkraft die Teilnehmer/-innen in Einzelarbeit aus ihrem aktuellsten Tages-Check Ernährung sämtliche ballaststoffreichen Lebensmittel in das Arbeitsblatt Ballaststoff-Check zu übertragen und jeweils auch die dazugehörige Ampel-Gruppe (Spalte 2) zu notieren (Teilnehmer-Manual, S. 49). Wieder geht sie von Tisch zu Tisch und steht den Teilnehmern/-innen bei eventuell auftretenden Fragen oder Problemen unterstützend zur Seite.

Sobald alle Teilnehmer/-innen mit der Aufgabe fertig sind, diskutiert sie auf Basis der Auswertung mit der Gruppe die Frage: „Wie ballaststoffreich haben Sie bislang gegessen?"

Die Ernährungsfachkraft ermutigt die Teilnehmer/-innen schließlich zum bewussten Verzehr von Ballaststoffen und empfiehlt, dabei auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Hintergrund

Kein wertloser Ballast

Ballaststoffe haben in den letzten Jahrzehnten Karriere gemacht: Lange Zeit wurden die unverdaulichen Nahrungsbestandteile als wertloser Ballast gesehen und in Getreideprodukten weitgehend aus den Nahrungsmitteln entfernt – ein großer Irrtum! Heute wissen wir, dass Ballast-

stoffe besonders in der cholesterin- und figurbewussten Ernährung sowie in der Kost von Diabetikern überaus nützliche Dienste erweisen.

Ideale Sättigungssubstanz

Ballaststoffe sind die ideale Sättigungssubstanz, also Super-Sattmacher. Denn Ballaststoffreiches muss gut gekaut werden und setzt langsames Essen voraus. Pflanzenfasern füllen ferner Magen und Darm, gleichzeitig halten sie den Blutzucker konstant. Wenn man ballaststoffreiche Lebensmittel verzehrt, bleibt man also im Vergleich zu zuckerreichen Mahlzeiten länger satt.

Geringe Energiedichte

Ein weiterer Vorteil: Ballaststoffreiche Lebensmittel haben eine geringe Energiedichte (siehe: Auf Dichte und Volumen kommt es an, S. 56ff.), das heißt ihre Kalorien sind aufgrund des größeren Volumens entsprechend „verdünnt".

➲ Top-Ballaststofflieferanten sind Vollkornprodukte (insbesondere aus Hafer), Hülsenfrüchte, Gemüse und wasserreiches Obst. Ballaststoffreiche Lebensmittel finden sich hauptsächlich in den Gruppen 4 und 5 der Ampel.

Beispiel für eine optimale Ballaststoffzufuhr: täglich zirka zwei Scheiben Vollkornbrot, ein Hafermüsli, zwei große Portionen Gemüse (zweimal pro Woche Hülsenfrüchte, z. B. Linsen), eine große Portion Salat sowie zwei Portionen Obst. Idealerweise essen die Teilnehmer/-innen fünf grüne Lebensmittel aus Gruppe 5 (Gemüse, Salat, Obst) sowie vier grüne Lebensmittel aus Gruppe 4 (Brot, Getreide, Müsli, Hülsenfrüchte) der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel. Diese Empfehlung gilt auch zur Orientierung für die Bewertung des Ballaststoff-Checks.

Begleitend sollte viel getrunken werden, besonders beim Verzehr konzentrierter Ballaststoffquellen wie Kleie und Leinsamen. Schließlich benötigen Ballaststoffe ausreichend Wasser zum Quellen, um ihre volle Wirkung entfalten zu können.

Der Verzehr von Ballaststoffen wird bei M.O.B.I.L.I.S. unter dem Stichwort „volumenreich essen" als erster Ratschlag für eine bessere Sättigung gegeben (siehe: S. 54). ➲

Verzehrsempfehlungen von Fachgesellschaften

Die Empfehlungen zum täglichen Verzehr von Ballaststoffen liegen im Bereich zwischen 20 Gramm (Harvard School of Public Health) und 30 Gramm (DGE). Laut Nationaler Verzehrsstudie II erreichen etwa 68 Prozent der deutschen Männer und 75 Prozent der Frauen nicht den oberen Richtwert (30 g/Tag). Das hängt vermutlich damit zusammen, dass insgesamt zu wenig Gemüse auf dem Speiseplan steht. So macht auch Brot mit rund 35 Prozent die Hauptquelle für Ballaststoffe in der Ernährung der Deutschen aus (Obst: ca. 20 %, Gemüse < 15 %), wobei der Anteil vor allem aus Gemüse deutlich erhöht werden sollte. 🕮

Teilnehmer-Manual: S. 48f.

Zeit: 15 Minuten

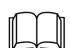
3.6 Auf Dichte und Volumen kommt es an

Die Ernährungsfachkraft erklärt den Begriff der Energiedichte am Beispiel der Ballaststoffe.

In einem Kurzreferat führt sie die Vorteile eines großen Nahrungsvolumens für die schlanke Linie aus, erörtert auch die Bedeutung des Nährstoffs Fett (Fettqualität) und stellt abschließend eine Faustregel für den gesunden Fettverzehr vor.

ⓘ Die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel bezieht die Energiedichte als ein wesentliches Bewertungskriterium der Lebensmittel mit ein. Die Ernährungsfachkraft sollte die Teilnehmer/-innen nochmals darauf hinweisen.

Orientieren sich die Teilnehmer/-innen an der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel, müssen sie den Fettgehalt der verzehrten Lebensmittel in der Regel nicht zusätzlich beachten (Ausnahme: grüne Lebensmittel wie z. B. fettreicher Meeresfisch mit Verzehrs-Limit). Die Fettqualität ist ebenfalls bei der Ampelzuordnung berücksichtigt. ⓘ



Hintergrund

Energiedichte

Energiedichte bezeichnet den Gehalt an Kilokalorien bzw. Kilojoule pro 100 Gramm eines Lebensmittels. Üblicherweise wird die Energiedichte in Kilokalorie pro Gramm (kcal/g) angegeben.

Die höchste Energiedichte haben reine Nahrungsfette, hochprozentige alkoholische Getränke sowie zuckerreiche Lebensmittel. Bei diesen Beispielen handelt es sich um konzentrierte Kalorien. Verzehrt man diese, nimmt man mit vergleichbar geringen Portionsgrößen schnell viel Energie auf. Das Nahrungsvolumen solcher konzentrierter Kalorien ist dagegen gering.

Lebensmittel mit einer hohen Energiedichte sättigen deutlich schlechter als volumenreiche Lebensmittel mit einer geringen Energiedichte.

Großes Nahrungsvolumen macht satt

Während Schokolade, Leberkäsewecken, Bratwurst mit Pommes frites oder Croissants das zwei- bis dreifache der noch akzeptablen Energiedichte der Durchschnittskost ausmachen, haben Gemüse, Salate und wasserreiche Früchte einen gewünschten „Verdünnungseffekt“ hinsichtlich der Gesamtenergiedichte der Kost.

➲ Wer also reichlich Grünzeug, buntes Gemüse und Obst genießt, vermeidet damit automatisch den Verzehr energiedichter – insbesondere auch fett- und stärkehaltiger – Lebensmittel. Der hohe Ballaststoff- und Wassergehalt trägt zur Magenfüllung und längeren Sättigung bei. Diese wichtigen Sattmacher sind, bis auf wenige Ausnahmen (z. B. Bananen aufgrund ihrer Kohlenhydratmenge und -qualität, siehe: S. 47f.), somit immer im grünen Bereich der Ampel zu finden.

Auch ein vermehrter Verzehr von kernigen Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten verbessert das Ernährungsmuster der gesamten Kost. ➲

Bewertung in der Ampel

Die Zuordnung von Lebensmitteln in der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel erfolgt weitgehend nach den Bewertungskriterien für die Energiedichte:

Energiedichte in kcal/g	Ampelbereich
bis 1,5	grün
1,6-2,4	gelb
ab 2,5	rot

Da zusätzlich die Qualität von Kohlenhydraten und Fetten – wie bereits mehrfach dargestellt – in die Beurteilung einfließt, lassen sich auch Lebensmittel mit einem Wert über 1,5 kcal/g im grünen bzw. über 2,5 kcal/g im gelben Bereich der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel finden. (Siehe auch: Anhang, S. 99ff.)

Erfolgreich bewährtes Konzept

In Deutschland hat sich vorrangig Prof. Dr. med. Volker Schusdziarra, ehemals stellvertretender Direktor der Klinik für Ernährungsmedizin EKFZ am Klinikum rechts der Isar der TU München, Internist und Gastroenterologe, in Forschung und Praxis mit der Energiedichte auseinandergesetzt (siehe: Literatur, S. 103). Er arbeitete über viele Jahre bis zu seinem leider zu frühen Tod 2014 erfolgreich mit einer Energiedichte-Lebensmittel-Ampel und hat das Thema hierzulande populär gemacht. So führte beispielsweise auch die „Brigitte-Diät" im Jahr 2011 die Energiedichte neben den Kalorienangaben als Bezugsgröße für ihre Rezepte ein.

In den USA wurde unter dem Begriff „Volumetrics" eine Diät bekannt, die ebenfalls den Zusammenhang von Nahrungsvolumen und Energiedichte in den Mittelpunkt stellt.

Fastfood & Co.

Übergewicht und seine Folgen treten vor allem in Ländern auf, in denen die Bevölkerung statt natürlicher Sattmacher mit hohem Schutzstoffpotenzial immer mehr sehr energiedichte Nahrung und Fast Food verzehrt. In den industrialisierten Ländern entfernen sich die Menschen beim täglichen Essen zunehmend von der idealen Kaloriendosis auf das Volumen bezogen. Manche Fast Food-Mahlzeit deckt aufgrund ihrer hohen Energiedichte bereits die Hälfte der täglich benötigten Kalorien!

Fett als konzentrierte Energie

Fettreiche Lebensmittel haben grundsätzlich eine hohe Energiedichte. Fett deshalb aber ganz wegzulassen, wäre für die Gesundheit genauso bedenklich, wie ein ständiges Zuviel an Fett. Fette und Öle versorgen uns nämlich mit den fettlöslichen Vitaminen A, D und E und sind unverzichtbare Quellen gesundheitsfördernder einfach ungesättigter sowie mehrfach ungesättigter Fettsäuren.

Qualität von Fetten: während des Abnehmens beachten

Mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren – vor allem diejenigen marinen Ursprungs wie EPA und DHA aus fetthaltigen Kaltwasserfischen und bestimmten Mikroalgen – senken beispielsweise erhöhte Triglyceride (Neutralfette), erhalten die Fließfähigkeit des Blutes, stabilisieren den Herzrhythmus und hemmen Entzündungsvorgänge.

Insbesondere für das Abnehmen heißt die Devise für den Fettverzehr: „Qualität statt Quantität".

➲ Als Faustregel für den gesunden Fettverzehr gilt:

(1) Raps-, Walnuss-, Oliven- oder Leinöl als Speiseöl (täglich 1-2 Esslöffel) verwenden,

(2) wöchentlich ein bis zwei Mahlzeiten mit mindestens einem fetthaltigen Kaltwasserfisch (Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch oder Sardine) jeweils in einer Portionsgröße von etwa 100 g verzehren und

(3) im Bedarfsfall ein paar Nüsse als Zwischenmahlzeit wählen.

Präsentation: Sitzung 4/Folie 9 (Faustregel für gesunden Fettverzehr)

Teilnehmer-Manual: S. 50

Zeit: 15 Minuten

3.7 Aufgabe für Zuhause: Wochen-Check Ernährung

Die Ernährungsfachkraft bittet die Teilnehmer/-innen am Ende der vierten Gruppensitzung das Protokoll Wochen-Check Ernährung (Teilnehmer-Manual, S. 156ff.) ab sofort regelmäßig zu führen.

Eine Beschreibung zum Wochen-Check Ernährung findet sich im Übersichtskapitel 50+50-Punkteprogramm (siehe, S. 24f.).

Präsentation: Sitzung 4/Folie 10 (Aufgaben für Zuhause)

Teilnehmer-Manual: S. 51, S. 156ff.

Zeit: 5 Minuten

3.8 Ende der Sitzung und Verabschiedung

Die psychologisch/pädagogische Fachkraft übernimmt das Wort, fasst die wichtigsten Punkte der Sitzung für die Teilnehmer/-innen noch einmal zusammen und verabschiedet die Gruppe.

Zeit: 5 Minuten

IX. Sitzung 5: ZIELE SETZEN

1. Materialien

Für die fünfte Gruppensitzung (Ziele setzen) werden seitens Ernährungsfachkraft folgende Materialien benötigt:

- Trainer-Manual Ernährung
- Teilnehmer-Manual
- Ampel

2. Ablauf und Ziele

In der fünften Gruppensitzung werden sich die Teilnehmer/-innen unter Anleitung der psychologisch/pädagogischen Fachkraft zunächst über ihre individuellen Gesundheitsziele bewusst. Beispiele für Gesundheitsziele sind: gute/ausreichende Fitness, wenig/keine Gelenkschmerzen, attraktive körperliche Erscheinung etc. In einem zweiten Schritt erarbeiten die Teilnehmer/-innen auf Grundlage der M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlungen ihre ersten individuellen Ernährungspläne mit deren Hilfe sie ihre Gesundheitsziele erreichen können.

➲ Die Ernährungsfachkraft ist als beratende Expertin (während der gesamten Sitzung) anwesend und steht den Teilnehmern/-innen bei der Bearbeitung des Kriteriums „Wirksamkeit der Ernährungspläne“ zur Verfügung. ⊂

Persönliche Ernährungspläne für die Optimierungs-Empfehlung könnten lauten: „Ich tausche immer zum Frühstück (WANN) Corn Flakes gegen kernige Haferflocken mit frischen Früchten (WAS).“ oder: „Ich tausche zum Mittagessen unter der Woche in der Betriebskantine (WANN) frittierte oder gebratene Kartoffeln (z. B. Pommes frites, Kroketten, Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer etc.) gegen Salzkartoffeln oder Nudeln (WAS).“ (Siehe auch: S. 25f.)

Weitergehende Fragen zur Ernährung werden erst wieder in Sitzung 7 („Ernährung III“) besprochen.

Die Lernziele von Sitzung 5 sind:

- ✓ Unterscheidung von Gesundheitszielen und Verhaltensplänen
- ✓ Erarbeitung der persönlichen Gesundheitsziele
- ✓ Erarbeitung der persönlichen Verhaltenspläne im Bereich Ernährung

Die Sitzung wird von der psychologisch/pädagogischen Fachkraft moderiert und geleitet.

Eine strukturierte Übersicht der Sitzung „Ziele setzen“ findet sich auf der nachfolgenden Seite; die genauen Inhalte gibt das „Trainer-Manual Verhalten“ vor.

Übersicht Sitzung 5: ZIELE SETZEN

Zuständigkeit	Thema	Inhalt	Didaktik	
psych./päd. Fachkraft	Begrüßung und Einstimmung	Begrüßung und Einstimmung Hinführung zum heutigen Thema	Gruppengespräch	10
psych./päd. Fachkraft	Wiederholung der Aufgabe für Zuhause	Gewichtsverlaufsübersicht	Gruppengespräch	5
psych./päd. Fachkraft	Gesundheitsziele und Verhaltenspläne	Warum soll ich mir Ziele setzen? Gesundheitsziele und Verhaltenspläne	Interaktive Präsentation, Gruppengespräch Interaktive Präsentation, Gruppengespräch	10
psych./päd. Fachkraft	Persönliche Gesundheitsziele	Persönliche Gesundheitsziele	Einzelarbeit	10
psych./päd. Fachkraft, Ernährungsfachkraft	Persönliche Verhaltenspläne	3pw-Regel für persönliche Verhaltenspläne Persönliche Ernährungspläne Formulierung eines 1. Entwurfs	Interaktive Präsentation Einzelarbeit, Gruppenarbeit Individuelle Gruppenrunde	45
psych./päd. Fachkraft	Aufgaben für Zuhause	Aufgaben für Zuhausen	Plenum	5
psych./päd. Fachkraft	Abschluss	Zusammenfassung und Verabschiedung	Gruppengespräch	5
psych./päd. Fachkraft	Optional: Psychologischer Hintergrund der M.O.B.I.L.I.S.-Gruppensitzungen	Psychoedukative Vorstellung der theoretischen Grundlage der M.O.B.I.L.I.S.-Gruppensitzungen	Interaktive Präsentation, Gruppengespräch	

Die Teilnahme an Sitzung 5 ist für psych./päd. Fachkraft und Ernährungsfachkraft obligatorisch. Sitzung 5 wird von der psych./päd. Fachkraft moderiert und geleitet.

X. Sitzung 6: ERNÄHRUNGSPLÄNE

1. Materialien

Für die sechste Gruppensitzung (Ernährungspläne) werden seitens Ernährungsfachkraft folgende Materialien benötigt:

- Trainer-Manual Ernährung
- Teilnehmer-Manual
- Ampel
- 3-Tage-Trink-Check
- Präsentation/Folien: Sitzung 7

2. Ablauf und Ziele

In der sechsten Gruppensitzung vertieft die psychologisch/pädagogische Fachkraft das Thema Ernährungspläne mit den Teilnehmern/-innen. Die Teilnehmer/-innen werden dazu aufgefordert, ihre persönlichen Ernährungspläne aus Sitzung 5 in „vorläufige Endfassungen“ zu übertragen.

> ➲ Die Ernährungsfachkraft ist wiederum als beratende Expertin (während der gesamten Sitzung) anwesend und steht den Teilnehmern/-innen nochmals bei der Bearbeitung des Kriteriums „Wirksamkeit der Ernährungspläne“ zur Verfügung. ⮌

Weitergehende Fragen zur Ernährung werden erst wieder in Sitzung 7 („Ernährung III“) besprochen.

Das Lernziel von Sitzung 6 lautet:

✓ Formulierung der vorläufigen Endfassung der persönlichen Ernährungspläne

Die Sitzung wird von der psychologisch/pädagogischen Fachkraft moderiert und geleitet.

Eine strukturierte Übersicht der Sitzung „Ernährungspläne“ findet sich auf der nachfolgenden Seite; die genauen Inhalte gibt das „Trainer-Manual Verhalten“ vor.

3. Durchführung im Einzelnen

3.1 Aufgabe für Zuhause: 3-Tage-Trink-Check

Die Ernährungsfachkraft bittet die Teilnehmer/-innen kurz vor Beendigung der Sitzung, den 3-Tage-Trink-Check (siehe: S. 69f., Teilnehmer-Manual, S. 162) als Aufgabe für Zuhause auszufüllen und in Sitzung 7 mitzubringen. Ferner erinnert sie die Teilnehmer/-innen daran, einen Tages-Check-Ernährung bis zur nächsten Einheit zu führen, da dieser als Basis für zwei Analysen (Eiweiß-Check und Nährstoff-Check) dienen soll.

Die Teilnehmer/-innen sind aufgefordert, an drei aufeinander folgenden Tagen zu dokumentieren, was sie trinken. Dabei sollen sie in den unteren leeren Zeilen auch Getränke und deren Trinkmenge vermerken, die nicht auf der Liste aufgeführt sind. Nach Ablauf jedes dokumentierten Tages haben sie den Check auszuwerten, indem sie die Summe [ml] für den entsprechenden Tag berechnen.

Präsentation: Sitzung 6/Folien 6-7 (Aufgaben für Zuhause)

Teilnehmer-Manual: S. 162

Zeit: 3 Minuten

Übersicht Sitzung 6: ERNÄHRUNGSPLÄNE

Zuständigkeit	Thema	Inhalt	Didaktik	⏱
psych./päd. Fachkraft	Begrüßung und Einstimmung	Begrüßung und Einstimmung Hinführung zum Thema	Gruppengespräch	10
psych./päd. Fachkraft	Besprechung der Aufgaben für Zuhause	Ausprobieren der Ernährungspläne und Wochen-Check	Plenum	30
psych./päd. Fachkraft, Ernährungsfachkraft	Vorläufige Endfassung der Ernährungspläne	Beispiel einer vorläufigen Endfassung der persönlichen Ernährungspläne Formulierung der vorläufigen Endfassung der Ernährungspläne Betonung des verbindlichen und gleichzeitig flexiblen Charakters der Ernährungspläne	Gruppengespräch Plenum	40
psych./päd. Fachkraft, Ernährungsfachkraft	Aufgaben für Zuhause	Aufgaben für Zuhause	Plenum	5
psych./päd. Fachkraft	Abschluss	Zusammenfassung und Verabschiedung	Gruppengespräch	5

Die Teilnahme an Sitzung 6 ist für psych./päd. Fachkraft und Ernährungsfachkraft obligatorisch. Sitzung 6 wird von der psych./päd. Fachkraft moderiert und geleitet.

XI. Sitzung 7: ERNÄHRUNG III
Schlankmacher aus der Nahrung

1. Materialien

Für die siebte Gruppensitzung (Ernährung III) werden folgende Materialien benötigt:

- Trainer-Manual Ernährung
- Teilnehmer-Manual
- Ampel
- Tages- und Wochen-Check Ernährung
- Eiweiß-Check
- 3-Tage-Trink-Check
- Nährstoff-Check
- Präsentation/Folien: Sitzung 7
- Flip-Chart oder Tafel (inkl. Stifte oder Kreide)
- Taschenrechner

2. Ablauf und Ziele

Die siebte Gruppensitzung (Ernährung III) behandelt die für das Schlankwerden und Schlankbleiben gleichfalls wichtigen Themen Eiweiß und Trinken. Darüber hinaus werden lebensnotwendige Mikronährstoffe vorgestellt, die im Rahmen einer Gewichtsreduktion schnell ins Defizit geraten können. So lernen die Teilnehmer/-innen mit Hilfe der Angabe „Nährstoff-Plus“ aus der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel zu überprüfen, ob sie ausreichend mit Calcium, Eisen, Folsäure, Jod, Magnesium, B-Vitaminen, Vitamin D und Vitamin E sowie Zink versorgt sind. Nachdem der Lebensmitteltausch den Aspekt einer *energetisch ausgeglichenen* Ernährungsweise umfassend berücksichtigt, erfolgt mit diesem Schritt eine Feinanpassung unter qualitativen Gesichtspunkten (Stichwort: *gesundheitsbewusst*).

Die dritte Ernährungseinheit ist in folgende Abschnitte und Themen gegliedert:

#	Inhalt	⏱
1	Eröffnung der Sitzung, Begrüßung und kurze Nachfrage (psych./päd. Fachkraft)	10
2	Eiweiß – der Joker beim Abnehmen	25
3	Besprechung der Aufgabe für Zuhause: 3-Tage-Trink-Check	10
4	Wasserhaushalt, Getränke und Trinkverhalten	15
5	Das Nährstoff-Plus – gesundheitsbewusst abnehmen	25
6	Ende der Sitzung und Verabschiedung (psych./päd. Fachkraft)	5

Die Lernziele von Sitzung 7 sind:

- ✓ Bedeutung von Eiweiß für das Abnehmen
- ✓ richtige Auswahl von Getränken
- ✓ M.O.B.I.L.I.S.-Trink-Empfehlung
- ✓ praktische Berücksichtigung einer ausreichenden Nährstoffzufuhr („Nährstoff-Plus“)

Die Sitzung wird von der psychologisch/pädagogischen Fachkraft moderiert.

3. Durchführung im Einzelnen

3.1 Eröffnung der Sitzung, Begrüßung und kurze Nachfrage

Die psychologisch/pädagogische Fachkraft nutzt die ersten Minuten der Gruppensitzung, um die Teilnehmer/-innen zu begrüßen und in das Thema der siebten Einheit einzuführen. Anschließend übergibt sie das Wort an die Ernährungsfachkraft, die die vorgesehenen Inhalte kurz präsentiert (siehe: S. 66).

Die Ernährungsfachkraft erkundigt sich zu Beginn der Sitzung auch, ob die Teilnehmer/-innen mit der Umsetzung der Ernährungsempfehlungen zu Recht gekommen sind, die Ampel weiterhin eingesetzt bzw. ihre Wochen-Checks Ernährung (sowie einen Tages-Check Ernährung zur Kontrolle) geführt und Punkte (wie viele?) gesammelt haben. Dabei lobt sie die Teilnehmer/-innen für Erfolge und bestärkt sie darin, an ihrer Lebensstiländerung weiterzuarbeiten.

Nach Möglichkeit geht die Ernährungsfachkraft kurz von Tisch zu Tisch und lässt sich die Tages-/Wochen-Checks der Teilnehmer/-innen zeigen. Diese Form der Kontrolle wird von zahlreichen Teilnehmern/-innen explizit gewünscht oder sogar gefordert (Ergebnis der standardisierten Befragung zur Teilnehmerzufriedenheit)!

Präsentation: Sitzung 7/Folie 2 (Themenübersicht)

Zeit: 10 Minuten

3.2 Eiweiß – der Joker beim Abnehmen

Die Ernährungsfachkraft führt das Thema Eiweiß (Protein) in Form eines Gruppengesprächs ein.

Sie fragt die Teilnehmer/-innen, welche eiweißreichen Lebensmittel bzw. Lebensmittelgruppen sie kennen und notiert diese auf dem Flip-Chart oder der Tafel. Gegebenenfalls ergänzt sie fehlende Lebensmittel.

Anschließend bittet die Ernährungsfachkraft die Teilnehmer/-innen in Einzelarbeit aus ihrem aktuellsten Tages-Check Ernährung sämtliche Lebensmittel, die schwerpunktmäßig Eiweiß enthalten, in das Arbeitsblatt Eiweiß-Check zu übertragen und jeweils auch die dazugehörige Ampel-Gruppe (Spalte 2) zu notieren (Teilnehmer-Manual, S. 63). Wieder geht sie von Tisch

zu Tisch und steht den Teilnehmern/-innen bei eventuell auftretenden Fragen oder Problemen unterstützend zur Seite.

Sobald alle Teilnehmer/-innen mit der Aufgabe fertig sind, diskutiert sie auf Basis der Auswertung mit der Gruppe die Frage: „Wie eiweißreich haben Sie in den vergangenen Wochen gegessen?"

Die Ernährungsfachkraft erklärt schließlich in einem Kurzreferat die zentrale Bedeutung des Nährstoffs für das Abnehmen und empfiehlt, den Eiweißanteil auf dem Speiseplan gegebenenfalls zu erhöhen.

Zusammenfassend präsentiert sie einen kleinen Merkkasten mit den wichtigsten Eigenschaften von Eiweiß für das Abnehmen (Teilnehmer-Manual, S. 62).



Hintergrund

Sattmacher

Aktuelle wissenschaftliche Studien sowie praktische Erfahrungen aus der Ernährungsberatung belegen, dass ein akzentuiertes Nahrungseiweißangebot im Bereich von 20 bis 25 Prozent der Energiezufuhr das subjektive Gefühl der Sättigung erhöht und das Auftreten von Hungergefühlen verzögert. Bei einer Kalorienrestriktion kann ein höherer Proteingehalt der Kost somit zu einer größeren Compliance und damit auch Bejahung sowie über verschiedene Stoffwechselmechanismen auch zu einem besseren (Langzeit-)Ergebnis der jeweiligen Diätmaßnahme beitragen.

In der Praxis führen dagegen strenge Kalorieneinsparung ebenso wie die einseitige Bevorzugung von Gemüse und Obst als „Schlankmacher" zwangsläufig zu einer Proteinminderaufnahme. Eine solche unzureichende Eiweißzufuhr ist letztlich maßgeblich verantwortlich für den Misserfolg und das Scheitern einer Diätmaßnahme. Beispiele hierfür sind der „Jo-Jo-Effekt" oder die leidvolle Feststellung: „Ich nehme immer nur dort ab, wo ich es eigentlich gar nicht will."

Unökonomischer Energielieferant

Im Vergleich zu Kohlenhydraten und Fetten sind Proteine im Stoffwechsel die unökonomischsten Energielieferanten. Zunächst ist die so genannte postprandiale Thermogenese zu nennen, das heißt die vermehrte Wärmebildung nach dem Essen. Jeder weiß, dass nach der Nahrungsaufnahme die Körpertemperatur steigt und der Körper mehr Wärme abgibt. Die diesem Prozess zugrunde liegende Stoffwechselsteigerung kann mit der Umsetzung, dem Transport und der Speicherung von Nährstoffen im Stoffwechsel erklärt werden. Generell entsteht bei allen Stoffwechselprozessen aufgrund des begrenzten Wirkungsgrades Wärme. Die Thermogenese beschreibt also den Energieaufwand, der für die Nahrungsverwertung und -umsetzung erforderlich ist. Sie beträgt etwa zehn Prozent der Gesamtenergieaufnahme.

Im Zusammenhang von Nahrungsaufnahme und Wärmebildung spricht man auch von der spezifisch dynamischen Wirkung der Nährstoffe. Sie besagt, wie viel Energieverlust ein Nährstoff im Stoffwechsel bewirken kann. Beim Nährstoff Eiweiß ist dieser Effekt am größten. Der Proteinstoffwechsel bringt dem Körper also die geringste nutzbare Energie.

Insgesamt stellt der Eiweißumsatz eine energetisch aufwändige Prozedur für den Organismus dar. Die nahrungsbedingte Thermogenese hält nach proteinreichen Mahlzeiten etwa doppelt so lange an wie nach kohlenhydrat- und fettbetonten Mahlzeiten gleichen Energiegehalts. Sie entspricht immerhin 25 bis 30 Prozent der mit Proteinen aufgenommenen Energiemenge, während es bei Kohlenhydraten sechs bis acht und beim Nahrungsfett lediglich zwei bis drei Prozent sind.

25 Prozent mehr Energieverbrauch als bei Kohlenhydraten

Daraus folgt: Wenn Eiweiß statt Kohlenhydraten als Brennstoff dient, müssen im Durchschnitt 25 Prozent mehr Kalorien aufgewendet werden, um die gleiche Menge ATP (= Adenosintriphosphat, die unmittelbar verfügbare Energiequelle im Stoffwechsel) zu bilden. Damit ist Eiweiß ein verhältnismäßig schlechter, sprich unökonomischer Betriebsenergielieferant.

➲ Empfehlenswerte Proteinlieferanten sind: (Meeres-)Fisch, mageres Fleisch, fettarme Milch und Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte sowie Eier. Zu möglichst jeder Mahlzeit sollte eine entsprechend eiweißreiche Komponente gewählt werden.

Ihre tägliche Eiweißversorgung decken die Teilnehmer/-innen Idealerweise mit fünf bis sechs grünen Lebensmitteln aus den Gruppen 3 (Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei) und 2 (Milchprodukte) sowie Hülsenfrüchten aus Gruppe 4 der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel. Diese Empfehlung gilt auch zur Orientierung für die Bewertung des Eiweiß-Checks.

Um auf einen Eiweißanteil von 20 bis 25 Prozent ohne Fleisch- sowie Fischmahlzeiten und gegebenenfalls auch ganz ohne tierische Produkte zu kommen wird Vegetariern empfohlen, die Menge an Hülsenfrüchten, Sojalebensmitteln und Vollkornprodukten auf ihrem Speiseplan (deutlich) zu erhöhen.

Der bewusste Verzehr von Eiweiß wird bei M.O.B.I.L.I.S. auch unter dem Stichwort „eiweißreich essen“ als dritter Ratschlag für eine bessere Sättigung gegeben (siehe: Sitzung 4, „Abnehmen kann nur, wer satt is(s)t“, S. 54). ➲

Diogenes Studie: Eiweißakzentuierung empfehlenswert

Das M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungskonzept steht hier übrigens in Übereinstimmung mit den Ergebnissen der großen europäischen Diogenes-Studie (Larsen et al., 2010). Diese bestätigt, dass eine Anhebung des Proteingehalts bei gleichzeitiger kohlenhydratbewusster Lebensmittelauswahl die für den langfristigen Gewichtserfolg vorteilhafteste Ernährungsweise ist.

Gut für Knochen und Muskeln

Inzwischen ist wissenschaftlich ebenfalls hinreichend belegt, dass ein hoher Proteinkonsum – einschließlich calciumreicher Milchprodukte – bei gleichzeitig genügend hoher Basenversorgung (Gemüse, Salat und Obst) die Knochengesundheit deutlich fördert und zu einem verringerten Risiko für Knochenbrüche führt. Nicht zuletzt kann auch im höheren Lebensalter die Eiweißakzentuierung in der Ernährung in Verbindung mit körperlichem Training den gefürchteten Verlust an Muskelmasse und Muskelfunktion am besten vorbeugen.

➲ Die wichtigsten Eigenschaften von Eiweiß für das Abnehmen in der Übersicht:

(1) optimale Sättigungswirkung,

(2) guter Erhalt der Muskelmasse (in Verbindung mit körperlichem Training) und

(3) unwirtschaftlicher Energielieferant durch vermehrte Wärmebildung (Thermogenese). ➲

Präsentation: Sitzung 7/Folie 3 (Eiweiß – der Joker beim Abnehmen)

Teilnehmer-Manual: S. 62f.

Zeit: 25 Minuten

3.3 Besprechung der Aufgabe für Zuhause: 3-Tage-Trink-Check

Die Ernährungsfachkraft bespricht den 3-Tage-Trink-Check, Aufgabe für Zuhause aus Sitzung 6 (siehe: S. 64), mit den Teilnehmern/-innen.

Hierfür lässt sie die Teilnehmer/-innen zunächst in kurzer Einzelarbeit ausrechnen (falls erforderlich mit dem Taschenrechner), wie viel diese im Durchschnitt täglich getrunken haben und diskutiert anschließend in der Gruppe, ob die Menge ausreichend war (mind. 2 l während der Gewichtsreduktion). Beide Werte lässt sie in die entsprechende Übersicht im Teilnehmer-Manual eintragen (Teilnehmer-Manual, S. 64).

Ferner fordert die Ernährungsfachkraft die Teilnehmer/-innen auf, anhand des geführten Checks abzulesen, zu welchen Tageszeiten sie wenig oder gar nichts getrunken haben. Dabei sollen sie versuchen, sich zu erinnern, womit sie während der betreffenden Zeit beschäftigt waren. Auch diese Ergebnisse lässt sie im Teilnehmer-Manual festhalten (Teilnehmer-Manual, S. 64).

Haben die Teilnehmer/-innen die richtige Auswahl getroffen, befinden sich ihre Getränke in den ersten sechs Zeilen (Wasser bis Kräutertee) des Checks – gesondert hervorgehoben durch einen Doppelstrich.

Teilnehmern/-innen, die Schwierigkeiten haben, mindestens 2 Liter energiearme Getränke am Tag zu trinken und damit die Trink-Empfehlung umzusetzen, gibt die Ernährungsfachkraft den Tipp, sich morgens bewusst ihre Getränke für den ganzen Tag zu richten. Darüber hinaus kann es hilfreich für sie sein, sich stets eine Wasserflasche oder große Kanne Tee in Sicht- und Reichweite zu stellen (ggf. zusätzlich Wecker). Die Ernährungsfachkraft rät in diesem Zusammenhang, das Trinkverhalten nochmals in ein paar Wochen mit Hilfe des Trink-Checks zu überprüfen bzw. den Fortschritt zu dokumentieren. Zu diesem Zweck enthält das Teilnehmer-Manual ein weiteres Exemplar des Protokolls (Teilnehmer-Manual, S. 163).

Präsentation: Sitzung 7/Folie 4 (Besprechung der Aufgabe für Zuhause)

Teilnehmer-Manual: S. 64

Zeit: 10 Minuten

3.4 Wasserhaushalt, Getränke und Trinkverhalten

Die Ernährungsfachkraft trägt mit den Teilnehmern/-innen im Gruppengespräch zusammen, welche Bedeutung Flüssigkeit bzw. Wasser – insbesondere während der Abnehmphase – für den menschlichen Körper hat. Sie erarbeitet nachfolgende Übersicht (Teilnehmer-Manual, S. 65):

Welche Bedeutung hat Flüssigkeit für unseren Körper?

- Nierenfunktion
- Aufnahme von Mineralstoffen
- Herz-Kreislauf-Funktion (Fließfähigkeit des Blutes, Durchblutung)
- Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten und sauren Fettabbauprodukten während des Abnehmens
- Transportmittel (Sauerstoff- und Nährstofftransport mit Hilfe der Blutflüssigkeit)
- Kühlmittel (Schwitzen)

Wie viel sollte man während des Abnehmens täglich trinken?

mind. 2 Liter

Welche Getränke sind empfehlenswert?

- Wasser, Mineralwasser
- ungesüßte oder leicht gesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie Grüner Tee
- Fruchtsaftschorlen (Verhältnis Wasser : Saft = 3:1; *Achtung:* keine Fertigschorlen!)
- Kaffee in Maßen
- Tee (schwarz) in Maßen

Die Ernährungsfachkraft ergänzt in einem Kurzreferat die Inhalte aus der Übersicht um weitere Informationen zum Thema Trinken (z. B. Alkohol und Kaffeegenuss, siehe unten) und führt die dritte M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlung aus („Trinken Sie mindestens 2 Liter energiearme Getränke am Tag.“).



Hintergrund

Zweitwichtigste Voraussetzung zum Leben

„Essen und Trimmen …“, aber auch: „Essen und Trinken – beides muss stimmen“. Wasser ist nach Sauerstoff die zweitwichtigste Voraussetzung zum Leben. Der Mensch kann bekanntlich 30 Tage ohne feste Nahrung auskommen, aber nicht drei Tage ohne Wasser und nicht drei Minuten ohne Sauerstoff.

Wasser ist Hauptbestandteil des Körpers, und keine Reaktion im biochemischen Stoffwechselbetrieb könnte ohne Wasser ablaufen. Wasser ist Transportmittel für Sauerstoff und Nährstoffe zu den Zellen und sorgt schließlich für den Abtransport und die Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten.

Temperaturregulation

Deutlich sichtbar wird die Bedeutung von Wasser bei der Temperaturregulation des Körpers, wenn bei sportlicher Belastung und hohen Umgebungstemperaturen geschwitzt wird. Der Wasserbestand des Körpers nimmt mit zunehmendem Lebensalter und Fettgehalt ab. Die aktive Körpermasse – sprich Muskulatur – hat einen besonders hohen Wassergehalt und -bedarf.

Flüssigkeitszufuhr

Das ausreichende und dabei richtige Trinken zählt zu unseren wichtigsten Ernährungsaufgaben. Ein kleiner Teil Wasser entsteht im Stoffwechsel bei der Verbrennung von Nährstoffen. Zur Wasserversorgung trägt auch der Wassergehalt von Lebensmitteln bei. So wird mit wasserreichen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse eine nicht unerhebliche Wassermenge zugeführt.

Den weitaus größten Teil unserer täglichen Wasserbilanz füllen allerdings die Getränke auf. Besonders empfehlenswerte Durstlöscher sind: (Mineral-)Wasser, (stark) verdünnte Fruchtsäfte (selbst hergestellte Fruchtsaftschorlen, Verhältnis Wasser : Saft = 3:1), leicht gesüßte Früchte- und Kräutertees, Grüner Tee sowie Gemüsesäfte.

Flüssigkeitsbedarf

Der Wasserbedarf eines Menschen resultiert im Wesentlichen aus der Notwendigkeit für die Wärmeregulation und jener für die Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten und Salzen über die Nieren. Die Ausscheidungsprodukte müssen in einer bestimmten Konzentration in Wasser gelöst sein, damit die Nieren sie ausschwemmen können. Ist der Körper ausreichend mit Wasser versorgt, können die Nieren optimal arbeiten.

➲ In Zahlen bedeutet dies: Erwachsene benötigen am Tag durchschnittlich 2,5 Liter Wasser insgesamt, wovon etwa 1,5 Liter getrunken werden müssen. Schweißtreibende sportliche Aktivitäten erhöhen den Wasserbedarf um zusätzlich 1 Liter pro Stunde! ⊂

M.O.B.I.L.I.S.-Trink-Empfehlung

Bei der Gewichtsreduktion muss eher mehr als weniger getrunken werden. Daraus ergibt sich die dritte M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlung:

„Trinken Sie mindestens 2 Liter energiearme Getränke am Tag."

Im 50+50-Punkteprogramm bekommen die Teilnehmer/-innen zwei Punkte, wenn sie sich an die Trink-Empfehlung halten.

Energiefreie Getränke werden in der Ampel nicht bewertet, da sie weder Kalorien (= keine Energiedichte) noch Zucker (= kein glykämischer Index) enthalten.

Zum Trinkverhalten ist ferner anzumerken, dass – ähnlich wie beim Essen – über den Tag verteilt getrunken werden soll.

Durst nicht mit Hunger verwechseln

Viele Menschen verwechseln Durst mit Hunger und essen dann zwischendurch etwas, obwohl sie besser trinken sollten. Die Wissenschaft hat dafür folgenden Erklärungsansatz: Flüssigkeitsmangel wirkt sich unter Umständen ähnlich aus wie ein Abfall des Blutzuckerspiegels. Man kann sich nicht mehr richtig konzentrieren und wird müde. In Folge greift man fataler Weise häufig zu Süßigkeiten und Snacks.

Alkohol

Alkohol hat mit 7 Kilokalorien fast doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate. Trinken wir Alkohol, stellt der Körper unsere Fettverbrennung erst einmal hinten an. Denn er bevorzugt dann den Alkohol als Brennstoff. Damit ist die Nutzung von Fett als Energiequelle blockiert. Das beliebte Verdauungsschnäpschen nach einem opulenten Mahl hat dagegen mehr mit der erleichterten Fettverwertung im Darm zu tun. Dies ist allerdings die Voraussetzung dafür, dass Fett überhaupt in den Körper gelangt. Alkohol neutralisiert also keine Fettkalorien – eher das Gegenteil ist der Fall. Darüber hinaus sind zahlreiche alkoholische Getränke wahre Appetitanreger und machen hungrig. Nicht ohne Grund werden sie als Aperitif gereicht. Außerdem regen alkoholische Getränke die Nieren – mit zunehmender Alkoholkonzentration – zur vermehrten Wasserausscheidung an. Und zu guter Letzt kommt es nach reichlichem Alkoholgenuss zum Abfall des Blutzuckerspiegels, was wiederum Hunger auf „Süßes" bedeutet.

➲ Während der Abnehmphase – und auch darüber hinaus – sollten die Teilnehmer/-innen den Genuss von alkoholischen Getränken unbedingt einschränken, das heißt: nicht mehr als ein Glas trockenen Wein oder noch besser eine Weinschorle zum Essen, möglichst nicht häufiger als ein- bis zweimal pro Woche.

Bis auf ein kleines Bier (0,2 l) und eine kleine Weinschorle (0,2 l, Verhältnis Wasser : Wein = 2:1) – jeweils „gelb“ – wird Alkohol in der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel grundsätzlich mit rot oder sogar 2mal rot bewertet und ist bei der Tagesbilanz bzw. Punktevergabe unbedingt zu berücksichtigen.

Kaffee- und Teegenuss

Gegen den täglichen moderaten Genuss von bis zu vier Tassen Kaffee (à 125 ml Kaffee = ca. 350 mg Koffein) ist nichts einzuwenden. Nach Auswertung wissenschaftlicher Studien kann diese Menge auch in die Flüssigkeitsbilanz mit eingerechnet werden. Dies gilt auch für koffeinhaltigen Schwarzen und Grünen Tee.

Wegen der anregenden Wirkung auf Herz und Kreislauf sollte Kaffee jedoch nicht zum Durstlöschen verwendet werden. Es ist zwar nicht notwendig, schadet aber auch nicht, zusätzlich zur oben erwähnten Kaffeemenge Wasser zu trinken. Schließlich wird ja eher zu wenig als zu viel getrunken.

Präsentation: Sitzung 7/Folie 5 (Die Trink-Empfehlung)

Teilnehmer-Manual: S. 65f.

Zeit: 15 Minuten

3.5 Das Nährstoff-Plus – gesundheitsbewusst abnehmen

Die Ernährungsfachkraft zeigt in einem interaktiven Kurzreferat auf, warum bestimmte Mikronährstoffe als Funktions- und Schutzstoffe für den menschlichen Körper lebensnotwendig sind. Dabei stellt sie die wichtigsten Mikronährstoffe stichwortartig vor und betont, dass diese im Rahmen einer Gewichtsreduktion zwar ins Defizit geraten können, einem Mangel aber durch gezielte Lebensmittelauswahl sehr gut vorzubeugen ist. Schließlich leitet sie über zur M.O.B.I.L.I.S.-Ampel und erklärt die Zusatzfunktion „Nährstoff-Plus“.

Anschließend bittet sie die Teilnehmer/-innen in Einzelarbeit aus ihrem aktuellsten Tages-Check Ernährung diejenigen Lebensmittel, die in der Ampel ein „Plus“ enthalten, zu ermitteln und mit dem jeweiligen Nährstoff-Kürzel (z. B. Mg für Magnesium) sowie der dazugehörigen Ampel-Gruppe in das Arbeitsblatt Nährstoff-Check zu übertragen (Teilnehmer-Manual, S. 68). Auch diesmal geht sie von Tisch zu Tisch und steht den Teilnehmern/-innen bei eventuell auftretenden Fragen oder Problemen unterstützend zur Seite.

Sobald alle Teilnehmer/-innen mit der Aufgabe fertig sind, diskutiert die Ernährungsfachkraft die Ergebnisse des Checks mit der Gruppe: Konnten die Teilnehmer/-innen Lebensmittel mit besonderen Funktions- und Schutzstoffen in ihren Protokollen identifizieren? Wenn ja, welche und wie viele?

Abschließend motiviert sie die Teilnehmer/-innen, bei ihrer zukünftigen Lebensmittelauswahl bzw. ihrem -tausch zusätzlich das Nährstoff-Plus im Blick zu haben und sich damit nicht nur

energetisch ausgeglichen, sondern in qualitativer Hinsicht auch gesundheitsbewusst zu ernähren.

In der Ampel sind Lebensmittel, die besonders reich an bestimmten Mikronährstoffen sind, in der Spalte „Plus“ mit den hierfür jeweils üblichen Elementsymbolen bzw. Kürzeln gekennzeichnet (siehe unten). Dabei können natürlich auch rot bewertete Lebensmittel, die für das Gewichtsmanagement negativ sind, ein „Plus“ bzw. Mikronährstoffe enthalten.

Bei der Darstellung in der Ampel gibt es der Einfachheit halber eine Beschränkung auf maximal drei Nährstoffe pro Lebensmittel (anders als in der Übersicht), die einen relevanten Beitrag zur Bedarfsdeckung leisten, auch wenn manche Lebensmittel (z. B. Nüsse) weitere Nährstoffe enthalten.

Falls kein Hinweis auf ein Nährstoff-Plus erfolgt, muss dies nicht bedeuten, dass das betreffende Lebensmittel (vor allem Obst) aus dem grünen Bereich keinen Beitrag zur gesundheitsfördernden Ernährung leistet. So zählt gerade Obst zu den wichtigsten Lieferanten gesundheitsschützender bioaktiver Pflanzenstoffe sowie von Vitamin C, Beta-Karotin und Kalium, auch wenn es für die im Themenzusammenhang genannten Mikronährstoffe keine ausgiebige Quelle ist.

Die Vermeidung eines Nährstoff-Defizits dient der Feinanpassung (Schritt 2) hin zu einer gesundheitsbewussten Ernährungsweise (unter qualitativen Gesichtspunkten) und ist für den Abnehmerfolg wichtig, allerdings weniger relevant als der Lebensmitteltausch. Die praktische Umsetzung des „Nährstoff-Plus“ stellt damit gewissermaßen einen Bonus für engagierte Teilnehmer/-innen dar.

Daraus folgt: Teilnehmer/-innen, die wenig Änderungsbereitschaft zeigen, sollten sich weiterhin ganz auf den Lebensmitteltausch sowie die Umsetzung ihrer Optimierungs-Pläne (siehe: Sitzung 5 und 6, S. 61ff.) konzentrieren und das Thema Nährstoff-Plus bis auf weiteres außen vor lassen.



Hintergrund

Vitamine und Mineralstoffe – lebensnotwendige Nährstoffe

Neben den drei energiehaltigen Makronährstoffen Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß braucht der Körper eine Fülle lebensnotwendiger Funktions- und Schutzstoffe – allen voran die Mikronährstoffe: Vitamine und Mineralstoffe. Einige davon erfordern während einer Gewichtsreduktion besondere Beachtung bzw. können bei einer Kalorienrestriktion ins Defizit geraten. Dies betrifft in erster Linie die in der Übersichtstabelle aufgeführten und beschriebenen Nährstoffe (siehe: S. 75).

Wichtig für die Mikronährstoffversorgung: fetthaltige Lebensmittel

Aus der Tabelle geht hervor, dass viele Mikronährstoffe hauptsächlich in fetthaltigen Lebensmitteln, insbesondere tierischen Produkten, enthalten sind. So stecken beispielsweise nennenswerte Mengen des fettlöslichen Vitamin D vor allem in (fettreichem) Meeresfisch, Käse mit mindestens 40 Prozent Fett in der Trockenmasse, Butter, Margarine, Eigelb und Vollmilch. Wer an diesen Lebensmitteln spart (vor allem in der dunklen Jahreszeit, da ca. 80 % des benötigten Vitamins in der Haut unter Einwirkung von Sonnenlicht hergestellt wird), riskiert eine Beeinträchtigung seines Calciumhaushalts. Dies wirkt sich unter anderem negativ auf die Knochengesundheit aus. Ob zusätzlich nahrungsergänzend Vitamin D aufgenommen werden sollte, muss der Hausarzt entscheiden.

An diesem Beispiel wird nochmals deutlich, warum qualitativ hochwertiges Fett auch während einer Gewichtsreduktion unbedingt in ausreichender Menge verzehrt werden sollte (siehe auch: Sitzung 4, S. 58).

Tipps für Vegetarier und Veganer

Vegetarier sollten zur Verbesserung ihrer Eisenversorgung auf die Kombination pflanzlicher Eisenträger (Hafer, Roggen, Nüsse und Hülsenfrüchte) mit Vitamin C (Gemüse, Salate, Obst, Fruchtsäfte) achten. Um die ausreichende Versorgung von B-Vitaminen, Vitamin D, Calcium und Jod zu gewährleisten, sei Veganern hingegen empfohlen, in Absprache mit ihrem behandelnden Arzt gegebenenfalls Nahrungsergänzungen zu sich zu nehmen. Mit Calcium angereicherte Sojadrinks bieten im Übrigen eine Alternative zu Trinkmilch.

Fettreicher Meeresfisch: ein wahrer Mikronährstoff-Cocktail

Fettreicher Kaltwasserfisch (Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch oder Sardine) ist nicht nur *der* Nährstofflieferant für gesunde mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, sondern enthält darüber hinaus einen wahren Cocktail an Mineralstoffen und Vitaminen. Insbesondere Jod, als unverzichtbarem Baubestandteil der für die Stoffwechselaktivität (Grundumsatzrate) verantwortlichen Schilddrüsenhormone, kommt für das Gewichtsmanagement dabei eine Schlüsselrolle zu.

Nicht umsonst wird M.O.B.I.L.I.S.-Teilnehmern/-innen als zweite Faustregel für den gesunden Fettverzehr mit auf den Weg gegeben, ein- bis zweimal pro Woche eine entsprechende Meeresfisch-Mahlzeit zu genießen (siehe: Sitzung 4, S. 58).

Fettarme Milchprodukte für die Calciumversorgung

Was die Versorgung mit dem lebensnotwendigen Knochen- und Zahnbaustein Calcium betrifft, sind fettarme Milchprodukte, z. B. magere Käsesorten, bestens geeignet, da bezüglich Fettgehalts keine Abhängigkeit besteht.

Calciumsreiches Mineralwasser (ab 150 mg/l, Angaben des jeweiligen Flaschenetiketts beachten) leistet in diesem Zusammenhang ebenfalls einen wichtigen Beitrag für eine gesundheitsbewusste Ernährung. 🕮

Präsentation: Sitzung 7/Folie 6 (Das Nährstoff-Plus)

Teilnehmer-Manual: S. 67f.

Zeit: 25 Minuten

3.6 Ende der Sitzung und Verabschiedung

Die psychologisch/pädagogische Fachkraft übernimmt das Wort, fasst die wichtigsten Punkte der Sitzung für die Teilnehmer/-innen noch einmal zusammen und verabschiedet die Gruppe.

Zeit: 5 Minuten

Übersicht Nährstoff-Plus: lebensnotwendige Mineralstoffe und Vitamine

Nährstoff	Gesundheitsbedeutung	Vorkommen	Gruppe
Calcium (Ca)	… verleiht Knochen und Zähnen Stabilität. … ist beteiligt an der Blutgerinnung und an der Erregung von Muskeln sowie Nerven.	+ Milch und Milchprodukte + grünes Blattgemüse + grüner Kohl + Mineralwasser (Ca-Anteil: ≥ 150 mg/l)	2, 5
Eisen (Fe)	… ist verantwortlich für die Bildung roter Blutkörperchen. … ist beteiligt am Muskelaufbau und an der Bildung verschiedener Enzyme.	+Fleisch + grünes Blattgemüse + Hülsenfrüchte + Vollkornprodukte + Nüsse + Beerenfrüchte	3, 5, 4, 1
Folsäure (Fol.)	… ist verantwortlich für zahlreiche Wachstums- und Entwicklungsprozesse im Körper. … ist unerlässlich für die Zellteilung und -neubildung.	+ Blattgemüse + Salat + Tomaten + Orangen	5, 4
Jod (J)	… ist ein wichtiger Bestandteil der Schilddrüsenhormone und damit an der Regulation sowie Aufrechterhaltung der Stoffwechselaktivität (Grundumsatz) beteiligt.	+ Meeresfisch + Meeresfrüchte (+ Eier*) (+ Milch*) * bei entsprechender Fütterung der Tiere	3, 5, (2)
Magnesium (Mg)	… aktiviert ca. 300 Enzyme im Körper. … ist maßgeblich verantwortlich für das Funktionieren des Stoffwechsels. … ist beteiligt an der Erregungsübertragung von Nerven auf Muskeln sowie bei der Muskelkontraktion.	+ Hülsenfrüchte + Vollkornprodukte + Gemüse + Nüsse + bestimmtes Mineralwasser (Mg-Anteil: ≥ 100 mg/l)	4, 5, 1
B-Vitamine (B-Vit.)	… sind beteiligt am Stoffwechsel und der Blutbildung. … sind wichtig für die Gesunderhaltung von Haut, Haaren und Nägeln.	+ Vollkornprodukte + Fleisch + Milch und Milchprodukte + Nüsse und Samen	4, 3, 2, 1
Vitamin D (Vit. D)	… ist notwendig für den Knochenaufbau. … reguliert und steuert den Calciumhaushalt.	+ Meeresfisch + Ei + fetthaltige Milchprodukte + Pilze	3, 2, 5
Vitamin E (Vit. E)	… schützt die Zellen vor einer Schädigung durch freie Radikalen und damit vor Krebs sowie Arteriosklerose („Arterienverkalkung“).	+ Nüsse und Samen + Pflanzenöle	1
Zink (Zn)	… aktiviert ca. 200 Enzyme im Körper (in 50 Enzymen ist es auch enthalten). … wird benötigt für das Wachstum und die Zellerneuerung.	+ Fleisch + Meeresfisch + Käse + Eier + Vollkornprodukte + Nüsse und Samen	3, 2, 4, 1

Nach: Der Brockhaus ERNÄHRUNG

XII. Ernährungs-Erfolgscheck

1. Materialien

Für die Sitzung Ernährungs-Erfolgscheck werden folgende Materialien benötigt:

- Trainer-Manual Ernährung
- Teilnehmer-Manual
- Ampel
- Tages- und Wochen-Check Ernährung
- Lebensmittelgruppen-Check
- Präsentation/Folien: Ernährungs-Erfolgscheck
- Flip-Chart oder Tafel (inkl. Stifte oder Kreide)

2. Ablauf und Ziele

Die Sitzung Ernährungs-Erfolgcheck findet zirka drei Monate nach Start des Programms – in der Regel zwischen Sitzung 9 und 10 – statt. Sie dient in erster Linie dazu, eine aktuelle Bestandsaufnahme für den Bereich Ernährung zu erheben: Wie sind die Teilnehmer/-innen bisher mit der Ernährungsumstellung zu Recht gekommen? Sind die zur Verfügung stehenden Instrumente (Ampel, Punkteprogramm) eine Hilfe im Alltag? Setzen die Teilnehmer/-innen die Empfehlungen weitgehend um? Wo gibt es (noch) Probleme, wo Verbesserungsbedarf?

➲ Dabei geht es weniger darum, Misserfolge zu besprechen und Strategien gegen Rückfälle zu entwickeln. Dies ist ausdrücklich Thema von Sitzung 16; auch Barrieren und Barrierenmanagement sind zentrale Inhalte des psychologisch-pädagogischen Parts (insbesondere Sitzung 9). Vielmehr soll in der Sitzung herausgearbeitet werden, ob die bisherigen Änderungen im Essverhalten für die angestrebte Gewichtsreduktion bzw. das Erreichen der persönlichen Gesundheitsziele schon ausreichend sind oder aber weitere ergänzende Maßnahmen (Berücksichtigung der Verteilung von Lebensmittelgruppen, siehe: S. 80f.) von den Teilnehmern/-innen ergriffen werden sollten. ➲

Bis auf das „5-4-3-2-1"-System werden keine neuen Inhalte vorgestellt. Somit steht viel Zeit zur Wiederholung und Vertiefung, vor allem aber ausreichend Raum für einen moderierten Erfahrungsaustausch zur Verfügung.

Die vierte Ernährungseinheit ist in folgende Abschnitte und Themen gegliedert:

#	Inhalt	⌚
1	Eröffnung der Sitzung, Begrüßung und kurze Wiederholung	15
2	Aktuelle Bestandsaufnahme für den Bereich Ernährung	30
3	Analyse des letzten Tages-Checks Ernährung	25
4	Das „5-4-3-2-1"-System – ausgewogen abnehmen	15
5	Ende der Sitzung und Verabschiedung	5

Die Lernziele der Sitzung Ernährungs-Erfolgscheck sind:

- ✓ Kritische und ehrliche Überprüfung des Essverhaltens seit Programmstart
- ✓ Lebensmittel nach Gruppen einteilen und bewerten („5-4-3-2-1"-System)

Die Sitzung wird von der Ernährungsfachkraft alleine gehalten. Die psychologisch/pädagogische Fachkraft als Moderatorin ist diesmal nicht anwesend.

3. Durchführung im Einzelnen

3.1 Eröffnung der Sitzung, Begrüßung und kurze Wiederholung

Die Ernährungsfachkraft eröffnet die Sitzung Ernährungs-Erfolgscheck und präsentiert die Themen der Gruppensitzung (siehe: S. 77).

Anschließend wiederholt sie stichwortartig anhand der M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlungen eins bis drei die wichtigsten Inhalte der drei Gruppensitzungen zum Thema Ernährung.

Präsentation: Erfolgs-Check/Folie 2-3 (Themenübersicht; Ernährungsempfehlungen)

Zeit: 15 Minuten

3.2 Aktuelle Bestandsaufnahme für den Bereich Ernährung

Die Ernährungsfachkraft erkundigt sich im Rahmen eines Gruppengesprächs ausführlich, wie es den Teilnehmern/-innen in den vergangenen Wochen mit der Ernährungsumstellung ergangen ist: Sind die Teilnehmer/-innen mit der Umsetzung der Ernährungsempfehlungen zu Recht gekommen? Haben sie die Ampel weiterhin eingesetzt bzw. ihre Wochen-Checks Ernährung (sowie in der letzten Zeit einen Tages-Check Ernährung zur Kontrolle) geführt und Punkte (wie viele?) gesammelt? Welcher Teilnehmer/welche Teilnehmerin hat beim Verzehr zusätzlich auf Vitamine und Mineralstoffe (Nährstoff-Plus) geachtet? Konnten erste Erfolge erzielt werden?

Sie lässt den Teilnehmern/-innen der Reihe nach Zeit, über ihre Erfahrungen sprechen und lobt sie für Erfolge. Falls notwendig, motiviert sie nochmals zur Umsetzung der Ampel sowie des Punkteprogramms und erklärt gegebenenfalls erneut deren Gebrauch. Außerdem verweist sie auf das „5-4-3-2-1"-System, das im Rahmen der Sitzung noch Thema sein wird.

ⓘ Nach Möglichkeit geht die Ernährungsfachkraft wiederum kurz von Tisch zu Tisch und lässt sich die Tages-/Wochen-Checks (Wochen-Checks bis Sitzung 9 obligatorisch, anschließend optional) der Teilnehmer/-innen zeigen. Diese Form der Kontrolle wird von zahlreichen Teilnehmern explizit gewünscht oder sogar gefordert (Ergebnis der standardisierten Befragung zur Teilnehmerzufriedenheit)!

➲ Erfahrungsgemäß wird es einzelne Teilnehmer/-innen in der Gruppe geben, die bislang noch nicht oder nur sehr wenig abgenommen (im Extremfall vielleicht sogar zuge-

nommen) haben und entsprechend frustriert oder auch unzufrieden mit dem Programm sind. Hier ist die Ernährungsfachkraft als erfahrene Moderatorin gefordert. Durch behutsames Nachfragen sollte sie versuchen herauszufinden, warum betreffende Teilnehmer/-innen ohne Erfolg geblieben sind. Wurden die zur Verfügung stehenden Hilfsmittel (Ampel und Punkteprogramm sowie persönliche Ernährungspläne) tatsächlich konsequent angewandt?

Um eine mögliche negative Gruppendynamik zu vermeiden ist es allerdings unumgänglich, dass die Ernährungsfachkraft unzufriedenen Teilnehmern/-innen den Raum einschränkt und erfolgreiche Teilnehmer/-innen vielmehr positiv verstärkt sowie immer wieder bewusst in die Diskussion zurückholt.

Mit Hilfe des „5-4-3-2-1“-Systems erfolgt unmittelbar im Anschluss eine Überprüfung der individuellen Ernährungsweise der Teilnehmer/-innen dahingehend, ob die Auswahl ihrer Lebensmittel aus den einzelnen Lebensmittelgruppen bis dato sinnvoll bzw. ausgewogen war. Sollte ein Unverhältnis festgestellt werden, könnte hier die Ursache für ausbleibende Gewichtserfolge zu finden sein.

Teilnehmer-Manual: S. 171

Zeit: 30 Minuten

3.3 Analyse des letzten Tages-Checks Ernährung

Die Ernährungsfachkraft geht von der Bestandsaufnahme für den Bereich Ernährung unmittelbar zum Thema „Analyse des letzten Tages-Checks Ernährung“ über.

In einem Gruppengespräch rekapituliert sie einleitend mit den Teilnehmern/-innen die fünf Ordnungsgruppen der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel und notiert die jeweiligen Zahlen mit den dazugehörigen Lebensmitteln auf dem Flip-Chart oder der Tafel.

Anschließend bittet die Ernährungsfachkraft die Teilnehmer/-innen in Einzelarbeit aus ihrem aktuellsten Tages-Check Ernährung alle verzehrten Lebensmittel bzw. Gerichte (keine Getränke) in das Arbeitsblatt Lebensmittelgruppen-Check zu übertragen, in der jeweils passenden Spalte (falls notwendig mit Hilfe der Ampel) die zugehörigen Gruppen anzukreuzen und am Ende für jede Gruppe die Summe zu bilden (Teilnehmer-Manual, S. 82). Wieder geht sie von Tisch zu Tisch und steht den Teilnehmern/-innen bei eventuell auftretenden Fragen oder Problemen unterstützend zur Seite.

Sobald alle Teilnehmer/-innen mit der Aufgabe fertig sind, bespricht sie die Auswertung mit der Gruppe: „Wie viele Lebensmittel haben Sie jeweils in den fünf Gruppen ermittelt?“

Lebensmittel aus den Ampel-Bereichen Fertiggerichte/Außerhausessen sowie Zucker und Süßwaren, denen keine der fünf Gruppen zugeordnet ist (z. B. Schokolade), werden im Lebensmittelgruppen-Check in der Spalte „keine“ festgehalten.

Teilnehmer-Manual: S. 82

Zeit: 25 Minuten

3.4 „5-4-3-2-1“-System – ausgewogen abnehmen

Die Ernährungsfachkraft erklärt den Teilnehmern/-innen in einem Kurzreferat das „5-4-3-2-1“-System und veranschaulicht das ideale Mengenverhältnis der Lebensmittelgruppen anhand der M.O.B.I.L.I.S.-Einkaufstüte (siehe: Teilnehmer-Manual, S. 81; Folie 4).

Teilnehmern/-innen, deren Lebensmittelgruppen-Check ein deutliches Unverhältnis bei der Lebensmittelauswahl zu Tage förderte, empfiehlt sie, sich ab sofort nicht nur an den Ampelfarben, sondern auch an den Ampelzahlen (Gruppen) zu orientieren. Insbesondere Teilnehmer/-innen, die ohne nennenswerte Gewichtsverluste geblieben sind, motiviert sie, das „5-4-3-2-1“-System in der nächsten Zeit konsequent auszuprobieren.

Abschließend erkundigt sich die Ernährungsfachkraft bei den Teilnehmern/-innen, ob Fragen offen geblieben sind, beantwortet diese gegebenenfalls und gibt einen kurzen Ausblick auf die Praxissitzung Ernährung A.

ⓘ Mit Einführung des „5-4-3-2-1“-Systems haben die Teilnehmer/-innen die Inhalte des M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungskonzepts vollständig kennen gelernt, womit die Phase des Inputs abgeschlossen ist. In den verbleibenden zwei Praxissitzungen geht es um praktische Tipps für den Ernährungsalltag und die Frage nach dem richtigen Genießen.

> ➲ Die Berücksichtigung einer sinnvollen Verteilung von Lebensmitteln in Gruppen dient der weiteren Feinanpassung (Schritt 3) der Ernährung von einer energetisch ausgeglichenen hin zu einer in der Auswahl ausgewogenen Ernährungsweise. Sie kann für den Abnehmerfolg eine Rolle spielen, wenn die Verteilung der Lebensmittelgruppen unverhältnismäßig ist. Die Anwendung des „5-4-3-2-1“-Systems ist somit vor allem für all diejenigen Teilnehmer/-innen sinnvoll, die sich bisher zu einseitig aus einzelnen Lebensmittelgruppen bedienten und/oder wenig bzw. noch gar nicht abgenommen haben. Oberste Priorität haben für alle Teilnehmer/-innen allerdings nach wie vor der Lebensmitteltausch und die Umsetzung ihrer Optimierungs-Pläne (siehe: Sitzung 5 und 6, S. 61ff.)!

ⓘ



Hintergrund

Sinnvolle Verteilung der Lebensmittelgruppen

Die Lebensmittel in der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel sind bekanntlich nach folgenden fünf Gruppen geordnet (siehe auch: Sitzung 3, S. 41):

- ❺ Gemüse, Salat, Pilze, Obst
- ❹ Brot, Getreide, Müsli, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Reis, Nudeln
- ❸ Fleisch, Geflügel, Fisch (inkl. Meeresfrüchte), Wurstwaren, Ei
- ❷ Milch, Milchprodukte (Joghurt, Quark und Käse)
- ❶ Pflanzenöl, Streichfett, Nüsse, Samen, Ölfrüchte

> ➲ Reihenfolge und Zahlen sind der Tatsache geschuldet, in welcher Gewichtung bzw. Häufigkeit die einzelnen Lebensmittel verzehrt werden sollten, also beispielsweise zwei Milchprodukte am Tag. Wiederum gibt es bewusst keine vorgegebenen Portionsgrößen. Die Teilnehmer/-innen sollen vielmehr die Mengen wählen, die sie auch sonst verzehrt haben.

Besser mehr Gemüse als Obst

Bei der Gruppe „5 am Tag“ liegt die Betonung auf Gemüse, Salat und Pilzen. Diese sollten im Verhältnis 3:2 auf dem Speiseplan stehen. Während von Gemüse (fast) nicht zu viel gegessen werden kann, kommt bei bestimmten Obstarten – z. B. Ananas, Bananen und Trauben – schnell ein nicht unerheblicher Energiebeitrag zusammen, was wiederum auch die Ampel-Zuordnung „gelb“ rechtfertigt.

Hülsenfrüchte – fast immer auf der grünen Seite

Liegen viele Lebensmittel der Gruppe 4 im gelben oder sogar roten Ampelbereich, schneiden Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen etc.) fast immer mit grün ab. Sie leisten einen wichtigen Beitrag für eine ausgewogene Ernährung und sollten am besten zweimal pro Woche verzehrt werden.

„5-4-1-4-1“-System für Vegetarier

Für Ovo-Laktovegetarier, die auch keinen Fisch verzehren, funktioniert das „5-4-3-2-1“-System nicht ganz, es sei denn sie würden drei Eier am Tag essen. Ihnen sei daher empfohlen, den Anteil fettarmer Milchprodukte zu erhöhen, wodurch sich ein „5-4-1-4-1“-System für sie ergibt:

❺ Gemüse, Salat, Pilze, Obst

❹ Brot, Getreide, Müsli, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Reis, Nudeln

❶ Ei

❹ Milch, Milchprodukte (Joghurt, Quark und Käse)

❶ Pflanzenöl, Streichfett, Nüsse, Samen, Ölfrüchte

„6-7-0-0-2“-System für Veganer

Komplizierter, aber ebenfalls lösbar, wird es für Veganer: Sie müssen den Anteil an Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Sojaprodukten deutlich erhöhen sowie beim Getreide vor allem Hafervollkornprodukte bevorzugen. Ferner sollten sie eine weitere Portion Vollkorngetreide zu sich nehmen und auch eine doppelte Menge Nüsse oder Samen verzehren (hier gilt folglich ein Tageslimit von: 60 g). Ihre Vorgabe lautet somit: „6-7-0-0-2“ bzw. ausführlich:

❻ Gemüse, Salat, Pilze, Obst

❼ Brot, Getreide, Müsli, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Reis, Nudeln

⓿ (Fleisch, Geflügel, Fisch, Wurstwaren, Ei)

⓿ (Milch, Milchprodukte)

❷ Pflanzenöl, Streichfett, Nüsse, Samen, Ölfrüchte 🕮

🖰 Präsentation: Erfolgs-Check/Folie 4-7 (Das „5-4-3-2-1“-System) 🖰

🖹 Teilnehmer-Manual: S. 80 🖹

🕐 Zeit: 15 Minuten 🕐

3.5 Ende der Sitzung und Verabschiedung

🎬 Die Ernährungsfachkraft fasst die wichtigsten Punkte der Sitzung für die Teilnehmer/-innen zusammen und verabschiedet die Gruppe. 🎬

🕐 Zeit: 5 Minuten 🕐

XIII. Praxissitzung Ernährung A

Auf dem Prüfstand: Rezepte und Nahrungsmittelzubereitung

1. Materialien

Für die Praxissitzung Ernährung A werden folgende Materialien benötigt:

- Trainer-Manual Ernährung
- Teilnehmer-Manual
- Ampel
- Tages- und Wochen-Check Ernährung
- Muster-Speiseplan
- Präsentation/Folien: Ernährungs-Erfolgscheck
- Flip-Chart oder Tafel (inkl. Stifte oder Kreide)

2. Ablauf und Ziele

Die Praxissitzung Ernährung A findet im ersten Halbjahr des Programms in der Regel zwischen Sitzung 11 und 12 statt. Sie bietet Gelegenheit, sich ausführlich mit der Frage nach Sinn und Unsinn von Rezepten für den Erfolg einer Gewichtsreduktion auseinanderzusetzen. Darüber hinaus werden praktische Möglichkeiten der fettarmen Nahrungsmittelzubereitung erörtert. Die gemeinsame Erarbeitung eines vernünftigen Speiseplans nach dem „5-4-3-2-1“-System (siehe: Ernährungs-Erfolgscheck, S. 88f.) rundet die Sitzung schließlich inhaltlich ab.

➲ Insbesondere ältere männliche Teilnehmer/-innen werden erfahrungsgemäß häufig von ihren Ehefrauen bzw. Partnerinnen bekocht, kümmern sich also nicht selbst um die Nahrungszubereitung. Für sie ist die Praxissitzung Ernährung A daher unter Umständen eher indirekt interessant und relevant. Falls die räumlichen Voraussetzungen es zulassen und die gesamte Gruppe einverstanden ist, dürfen sie (und natürlich alle anderen auch) im Sinne der sozialen Unterstützung ihre Partner in die Sitzung mitbringen. ➲

Die fünfte Ernährungseinheit ist in folgende Abschnitte und Themen gegliedert:

#	Inhalt	⏱
1	Eröffnung der Sitzung, Begrüßung und kurze Nachfrage	10
2	Was bringen Rezepte für die schlanke Linie?	15
3	Welche praktischen Möglichkeiten der fettarmen Nahrungsmittelzubereitung gibt es?	15
4	Wie erstellt man einen Speiseplan?	15
5	Ende der Sitzung und Verabschiedung	5

Die Lernziele von Praxissitzung A sind:

✓ Praxisnutzen von Rezepten für den langfristigen Abnahmeerfolg
✓ Änderung der Nahrungsmittelzubereitung zu Gunsten einer fettreduzierten Küche
✓ Praktische Umsetzung der Vorgabe „5-4-3-2-1“

Die Sitzung wird von der Ernährungsfachkraft alleine gehalten. Die psychologisch/pädagogische Fachkraft als Moderatorin ist nicht anwesend.

3. Durchführung im Einzelnen

3.1 Eröffnung der Sitzung, Begrüßung und kurze Nachfrage

Die Ernährungsfachkraft eröffnet die erste Praxissitzung Ernährung und präsentiert die Themen der Einheit (siehe: S. 83).

Sie erkundigt sich wiederum, ob die Teilnehmer/-innen mit der Umsetzung der Ernährungsempfehlungen zu Recht gekommen sind, die Ampel weiterhin eingesetzt bzw. ihre Checks geführt und Punkte (wie viele?) gesammelt haben. Sie fragt auch nach, ob die Teilnehmer/-innen auf Vitamine und Mineralstoffe (Nährstoff-Plus) geachtet und das „5-4-3-2-1“-System ausprobiert haben. Dabei lobt sie die Teilnehmer/-innen für Erfolge und bestärkt sie darin, an ihrer Lebensstiländerung weiterzuarbeiten. Falls notwendig, motiviert sie die Teilnehmer/-innen nochmals zur Umsetzung der Ampel und des Punkteprogramms sowie zum Gebrauch der Zusatzinstrumente.

ⓘ Nach Möglichkeit geht die Ernährungsfachkraft auch diesmal kurz von Tisch zu Tisch und lässt sich die Checks der Teilnehmer/-innen zeigen. Diese Form der Kontrolle wird von zahlreichen Teilnehmern/-innen explizit gewünscht oder sogar gefordert (Ergebnis der standardisierten Befragung zur Teilnehmerzufriedenheit)!

Bei Teilnehmern/-innen, die sowohl Ernährungs- als auch Bewegungsempfehlungen konsequent umsetzen (= jeweils ca. 50 Punkte/Woche), dennoch aber keine nennenswerten Abnehmerfolge zu verzeichnen haben, lässt sich die zu Grunde liegende Ursache möglicherweise nur individuell abklären (z. B. Körperfettbestimmung, Grundumsatzmessung). ⓘ

Präsentation: Praxissitzung A/Folie 2 (Themenübersicht)

Zeit: 10 Minuten

3.2 Was bringen Rezepte für die schlanke Linie?

Die Ernährungsfachkraft diskutiert mit der Gruppe, ob Rezepte langfristig der schlanken Linie förderlich sind. Hierfür kann ihr ein beliebiges Diätrezept etwa aus einer Frauenzeitschrift oder einem Schlankheits-Diätratgeber (am besten für eine Hauptmahlzeit) als Anschauungsobjekt bzw. Diskussionsgrundlage dienen.

Zur Gesprächsführung bieten sich folgende Leitfragen an:

- Wo essen Sie am häufigsten: Zuhause, in der Betriebskantine, im Restaurant, unterwegs?
- Wie essen Sie gewöhnlich: alleine oder in Gesellschaft?
- Wann haben Sie zuletzt gekocht – folgten Sie dabei den Angaben eines Rezepts?
- Wie häufig kochen Sie nach Rezepten?
- Schmecken Ihnen meist alle angegebenen Komponenten oder wandeln Sie Rezepte ab?
- Finden Sie nach dem Kochen stets Verwendung für übrig gebliebene Zutaten (Restmengen aus Rezeptangaben)?
- Kaufen Sie regelmäßig frische Zutaten zum Kochen ein?
- Haben Sie schon Diäten, die auf Kochrezepten basieren, durchgeführt und wenn ja, wie lange bzw. wie erfolgreich konnten Sie diese durchhalten?
- Sammeln Sie Rezepte bzw. Rezeptbücher und wenn ja, wie oft setzen sie diese ein?
- Haben Sie Lieblingsrezepte?

Die Ernährungsfachkraft hält die Diskussion stichwortartig in einer Positiv-/Negativ-Liste auf dem Flip-Chart oder der Tafel fest. Abschließend gibt sie ein zusammenfassendes Fazit. 🎬

ⓘ Im Rahmen der standardisierten Befragungen zur M.O.B.I.L.I.S.-Teilnehmerzufriedenheit wurde immer wieder der Wunsch nach Kochrezepten geäußert. Aus der Überzeugung heraus, dass den Teilnehmern/-innen mit einer entsprechenden Sammlung nicht geholfen sei (siehe auch: S. 33 und Hintergrund), haben sich die M.O.B.I.L.I.S.-Experten stets gegen eine Aufnahme ins Programm entschieden.

Spätestens seit Einführung der Ampel ist es für die Teilnehmer/-innen ein Leichtes, Lebensmittel und Fertiggerichte selbständig zu bewerten oder bei Bedarf auch einzelne Zutaten nach dem „Anstatt-Prinzip“ auszutauschen. Dies macht den Einsatz von speziellen M.O.B.I.L.I.S.-Rezepten noch verzichtbarer. Hilfreich für den Alltag der Teilnehmer/-innen ist es dagegen, praktische Fettspar-Tipps für Zubereitung und Kochen mitzugeben, was im unmittelbaren Anschluss geschehen soll.

Selbstverständlich darf nicht der Eindruck entstehen, dass Rezepte generell schlecht und grundsätzlich abzulehnen seien. Sie haben durchaus ihre Berechtigung und können Anregungen für eine bunte, abwechslungsreiche Küche geben. Wer gerne nach Rezepten kocht, findet eine nahezu unerschöpfliche Auswahl an Kochbüchern, Kochzeitschriften oder Kochsammlungen (auch im Internet) und kann sich hier unter Berücksichtigung der Optimierungs-Empfehlung nach Belieben (d. h. nach seinem eigenen Geschmack!) bedienen und austoben. ⓘ



Hintergrund

Kochrezepte: Dauerrenner auf allen Kanälen

Rezepte stehen nach wie vor hoch im Kurs: Zahlreiche Illustrierte, Buchreihen und Internetportale haben sich auf dieses Genre spezialisiert. Lebensmittelhersteller und -einzelhändler nutzen deren Popularität zur Vermarktung ihrer Produkte und verteilen kostenlose Broschüren mit den neuesten Vorschlägen für den heimischen Herd. Auch Kochshows erfreuen sich sowohl im Fernsehen als auch im Radio größter Beliebtheit und werden bis hin zum sommerlichen Mitmach-Grillevent von einem großen Nutzerkreis geradezu zelebriert.

Kurz: Rezepte begegnen einem überall in der modernen Medienwelt und eignen sich bestens als Sammelobjekt. Doch werden sie tatsächlich im Alltag angewendet?

Im Alltag: bewährte Standards

Kochbücher – allen voran von Sterneköchen – verbleiben meist schönes Anschauungsmaterial und regen allenfalls die Phantasie an. Häufig verstauben sie im Bücherschrank oder liegen vergessen auf dem obersten Küchenregal. Wenn überhaupt werden sie zu besonderen Festtagen oder Einladungen heruntergeholt, schließlich greift man in der Hektik des Alltags doch lieber auf die zigfach bewährten Standards (der schnellen Küche) zurück.

Bequemes Alibi: Diätrezepte in der Schublade

Für manche Menschen mit Übergewicht erfüllen Diät-Rezepte eine gewisse Alibifunktion: Sie suggerieren Halt und Orientierung, nehmen ein Stück weit Verantwortung und machen das gute Gefühl, etwas Konkretes in der Hand zu haben, was man vielleicht irgendwann einmal einsetzen kann. In aller Regel werden solche Rezepte jedoch auf dem großen Stapel „unerledigt" abgelegt oder verschwinden in irgendeiner Schublade.

Diätrezepte: Frust statt Lust

Zeitschriften-Diäten und Diätbücher mit detaillierten Rezeptvorgaben stellen oft ein allzu enges Korsett für den Abnehmwilligen dar – ja, sie fördern regelrecht die Sehnsucht nach Gummibärchen, Schokolade, Sahneeis, Kartoffelchips oder Spaghetti Carbonara. So werden Verlangen und Heißhunger schnell übermächtig groß und machen ein Entrinnen nahezu unmöglich – schlechtes Gewissen vorprogrammiert!

Die früher beklagten Nachteile der Restmengen konnten durch geschickte Zutatenplanung und Weiterverwendung an den nächsten Tagen zwar weitgehend aufgehoben werden. Dennoch bleibt das Problem der mangelnden Freiheit bestehen – insbesondere bei solch festen Diäten, die mit ihren starren Ernährungsplänen den Wochenrhythmus bestimmen.

➲ Eine Gewichtsreduktion auf Diätrezepten aufzubauen und damit persönliche Ernährungsgewohnheiten einem strengen Diktat von außen zu unterwerfen, ist wenig alltagstauglich und lässt die meisten Abnehmversuche innerhalb kürzester Zeit scheitern. ⊂

Die richtige Strategie: Lieblingsrezepte abwandeln und anpassen

Jeder hat seine Lieblingsgerichte, die auf Familienrezepten oder Rezepten aus Kochbüchern, Zeitschriften, dem Internet etc. beruhen. Sie sollten mit Hilfe der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel so abgeändert werden, dass sie in das neue Ernährungskonzept passen. Möglicherweise helfen auch einige Tricks bei der Zubereitung, überflüssige Fettkalorien einzusparen (siehe: S. 87f.). Keinesfalls sollte eine Leibspeise aber ganz von der Liste gestrichen werden.

Ist ein Ampeltausch nicht oder nur eingeschränkt möglich, empfiehlt es sich, entsprechende Gerichte für „Feiertage" (im weitesten Sinne) aufzubewahren und/oder eine mengenmäßige Umverteilung der Mahlzeitenkomponenten (z. B. 2/3 Gemüse, 1/3 KH- oder Eiweißbeilage; 1/2 Gemüse, 1/4 KH- und 1/4 Eiweißbeilage) vorzunehmen.

Wer hauptsächlich Fertigprodukte verwendet, kann diese durch frische Zutaten und Beilagen so ergänzen, dass sie hinsichtlich Energiedichte und Nährstoffgehalt optimiert werden. 🕮

🖹 Teilnehmer-Manual: S. 120 🖹

🕐 Zeit: 15 Minuten 🕐

3.3 Welche praktischen Möglichkeiten der fettarmen Nahrungsmittelzubereitung gibt es?

Die Ernährungsfachkraft leitet unmittelbar von der Rezept-Diskussion über zum Thema: „Welche praktischen Möglichkeiten der fettarmen Nahrungsmittelzubereitung gibt es?“. Sie erkundigt sich bei den Teilnehmern/-innen, die tatsächlich auch in der Küche stehen, wie sie kochen bzw. ihre Nahrung zubereiten und welche Fette sowie Fettmengen sie verwenden.

In einem interaktiven Kurzreferat gibt sie praktische Tipps zum Einsparen von Fett.

Hintergrund

Fettarm zubereiten

Neben dem Einkauf entscheidet die Zubereitung, ob ein Gericht den Prinzipien der „schlanken Küche“ entspricht. Mit folgenden Tipps lässt sich viel Fett einsparen:

Braten (fast) ohne Fettzugabe

Beschichtete Pfannen eignen sich hervorragend, um Steaks oder Eier fast ohne Fettzugabe schön knusprig anzubraten. Die Kunststoffoberfläche aus Polytetrafluorethylen (PTFE) – besser bekannt unter dem Markennamen Teflon – macht’s möglich. Doch Vorsicht: PTFE-Pfannen sind sehr empfindlich – sie vertragen kein Kratzen mit harten Metallwerkzeugen und auch keine übermäßige Hitze (> 200 °C).

Knackig und gesund aus dem Wok

Im Wok, dem Universalgerät der asiatischen Küche, lässt sich alles knackig frisch und ohne viel Fett garen – insbesondere Gemüse.

Fettverbrauch „eindämpfen“

Beim Dämpfen können alle Zutaten ganz ohne Zuhilfenahme von Fett im drucklosen Wasserdampf schonend gegart werden. Ein weiterer Vorteil: Es gehen kaum Aromastoffe verloren. Neben einem Topf mit Deckel wird für diese Garmethode nur ein Dämpfeinsatz (Draht- oder Blechkorb) benötigt.

Fisch dünsten statt braten

Fisch genießt man am besten gedünstet, pochiert oder gegrillt. So bleibt er fettarm und doch schmackhaft. Eine weitere fettsparende Möglichkeit: Fisch in Pergamentpapier gewickelt im Backofen garen. Panaden (z. B. Backfisch) sollten möglichst vermieden werden, da diese besonders viel Fett aufnehmen können.

Kaltes Fett abschöpfen

Flüssige fetthaltige Speisen wie Brühen, Saucen und Eintöpfe sollte man am besten über Nacht abkühlen lassen und das erstarrte Fett anschließend von der Oberfläche abschöpfen. Küchenprofis entfetten Brühen und Saucenfonds mit folgender Schnellmethode: Sie packen Eiswürfel in ein sauberes Küchentuch und drehen die Enden fest zusammen. Mit der eisigen Unterseite des Beutels fahren sie zügig über die Oberfläche der Brühe und nehmen das erstarrte Fett auf diese Weise mit dem Küchentuch auf.

Brühe – immer eine gute Basis

Statt Gemüse in Öl anzubraten, kann man es genauso gut in Brühe dünsten. Besonders intensiv schmeckt beispielsweise eine selbst gemachte Gemüsebrühe mit in einer Pfanne ohne Fett gerösteten Zwiebeln und/oder Knoblauch.

Salat nicht in Öl ertränken

Ein Teelöffel Pflanzenöl (pro Portion), beispielsweise Raps- oder Olivenöl, genügt, um jeden Salat ausreichend mit Vitamin E sowie wertvollen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren anzureichern. Eine Salatvinaigrette lässt sich übrigens gut mit Tomatensaft oder Brühe verlängern.

Pürieren statt mit Sahne binden

Zum Andicken von Saucen sowie Suppen eignen sich gekochte und pürierte Kartoffeln, Tomaten, Möhren oder andere Gemüse. So vermeidet man energiereiche Mehlschwitzen.

Kräuter und Gewürze – schmackhaft zum Energiespartarif

Durch den Einsatz von Kräutern und Gewürzen lässt sich am Geschmacksträger Fett sehr gut sparen. Und trotzdem schmeckt's!

Magerquark lecker-cremig zubereiten

Magerquark kann man mit ein bisschen kohlensäurehaltigem Mineralwasser schön cremig rühren, so dass man die Sahne (fast) nicht vermisst. Mit dieser eiweißreichen Grundlage lassen sich sowohl herzhafte Kräuterdipps als auch süße Fruchtdesserts zaubern.

An Eigelb sparen

Statt mit zwei Eiern können viele Rezepte nahezu genauso gut mit zwei Eiweiß und einem Eigelb zubereitet werden.

Teilnehmer-Manual: S. 120f.

Zeit: 15 Minuten

3.4 Wie erstellt man einen Speiseplan?

Die Ernährungsfachkraft wiederholt noch einmal kurz die wesentlichen Inhalte des „5-4-3-2-1"-Systems (siehe: Ernährungs-Erfolgscheck, S. 80f.).

Im Anschluss erarbeitet sie mit den Teilnehmern/-innen im Gruppengespräch einen Muster-Speiseplan für einen Tag (Frühstück, Mittag- und Abendessen) nach den Vorgaben der Ampel und des „5-4-3-2-1"-Systems. Sie notiert die einzelnen Lebensmittel mit der dazugehörigen Gruppe auf der Tafel oder dem Flipchart und fordert die Teilnehmer/-innen auf, die Ergebnisse parallel im Arbeitsblatt Muster-Speiseplan festzuhalten. Auf der folgenden Seite befindet sich ein Beispiel für einen fertigen Muster-Speiseplan, der die M.O.B.I.L.I.S.-Vorgaben idealtypisch erfüllt.

Abschließend erkundigt sich die Ernährungsfachkraft bei den Teilnehmern/-innen, ob Fragen offen geblieben sind, beantwortet diese gegebenenfalls und gibt einen kurzen Ausblick auf die Praxissitzung Ernährung B. Auch wenn diese Einheit erst in einigen Monaten stattfinden wird, bittet sie die Teilnehmer/-innen am besten schon jetzt, für den Käse-Geschmackstest (siehe: S. 95f.) Käse in verschiedenen Fettstufen mitzubringen.

Bei der Erstellung des Muster-Speiseplans berücksichtigt die Ernährungsfachkraft die besonderen Vorlieben der Teilnehmer/-innen. Hier wird es natürlich immer verschiedene Alternativen je nach individuellem Geschmack geben, beispielsweise für das Frühstück Haferflocken, Früchte-Müsli oder Roggenvollkornbrot „Korn an Korn" (Gruppe 4). Die Ernährungsfachkraft notiert möglichst alle vernünftigen Vorschläge, während die Teilnehmer/

-innen nur solche Lebensmittel festhalten, die ihnen tatsächlich auch zusagen. Am Ende der Übung sollte jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin einen vollständigen Speiseplan ausgefüllt haben, an dem er sich gegebenenfalls später einmal orientieren kann. ⓘ

Muster-Speiseplan



Lebensmittel/Gericht	grün	gelb	rot	Gruppe 5	4	3	2	1	keine
Frühstück									
Haferflocken, kernig		1			1				
Joghurt (1,5% Fett)	1						1		
Apfel	1			1					
Mittagessen									
Rumpsteak, mager	1					1			
Rapsöl (1 EL)	1							0,5	
Bohnen, grün	1			1					
Reis		1			1				
Obstsalat, ungezuckert	1			1					
Abendessen									
Roggenbrötchen		1			1				
Pumpernickel	1				1				
Lachsschinken	1					1			
Schinken, gekocht (Kochschinken)	1					1			
Edamer (≤20% Fett i. Tr.)		1					1		
Senf	1								1
Gurke, Salat-	1			1					
Tomate	1			1					
Olivenöl (1 EL)	1							0,5	
SUMME	13	4	0	5	4	3	2	1	1

Präsentation: Praxissitzung A/Folie 3-5 (Das „5-4-3-2-1“-System)

Teilnehmer-Manual: S. 122

Zeit: 15 Minuten

3.5 Ende der Sitzung und Verabschiedung

Die Ernährungsfachkraft fasst die wichtigsten Punkte der Sitzung für die Teilnehmer/ -innen zusammen, animiert noch einmal zum Gebrauch der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel (ggf. unter Beachtung der Lebensmittelgruppenverteilung „5-4-3-2-1“) sowie zum Punktesammeln und verabschiedet sich.

Zeit: 5 Minuten

XIV. Praxissitzung Ernährung B
Essen und Genießen

1. Materialien

Für die Praxissitzung Ernährung B werden folgende Materialien benötigt:

- Trainer-Manual Ernährung
- Teilnehmer-Manual
- Ampel
- Tages- und Wochen-Check Ernährung
- Käse-Geschmackstest
- Präsentation/Folien: Ernährungs-Erfolgscheck
- Flip-Chart oder Tafel (inkl. Stifte oder Kreide)
- Käse verschiedener Sorten und Fettgehaltsstufen (von den Teilnehmern/-innen mitzubringen)
- 1 Tafel Schokolade

2. Ablauf und Ziele

Die Praxissitzung Ernährung B findet im zweiten Halbjahr des Programms zwischen Sitzung 16 und 17 statt. Sie beschäftigt sich mit dem Themenkomplex Sensorik und Genuss und hier insbesondere mit der Sensibilisierung des Geschmacks. Den Teilnehmern/-innen soll vor Augen geführt werden, dass auch beim Abnehmen bzw. bei einer figurbetonten Küche der Genuss niemals zu kurz kommen darf. Zwei Übungen zu Käse und Schokolade bilden den praktischen Rahmen der Sitzung.

➲ Die Praxissitzung B kann auch ins erste Programmhalbjahr vorgezogen werden, sollte die Gruppe einen entsprechenden Wunsch äußern bzw. zu diesem Zeitpunkt ein besonderes Bedürfnis nach praktischer Unterstützung haben. ➲

Die sechste und letzte Ernährungseinheit ist in folgende Abschnitte und Themen gegliedert:

#	Inhalt	⌚
1	Eröffnung der Sitzung, Begrüßung und kurze Nachfrage	10
2	Essen – mehr als nur Ernährung des Körpers?	10
3	Wie schmeckt Käse unterschiedlicher Fettgehaltsstufen?	20
4	Kann man Schokolade „richtig“ genießen?	15
5	Ende der Sitzung und Verabschiedung	5

Das Lernziel von Praxissitzung B lautet:

- Bewusster Umgang mit Lieblingslebensmitteln und -speisen

Die Sitzung wird von der Ernährungsfachkraft alleine gehalten. Die psychologisch/pädagogische Fachkraft als Moderatorin ist nicht anwesend.

3. Durchführung im Einzelnen

3.1 Eröffnung der Sitzung, Begrüßung und kurze Nachfrage

Die Ernährungsfachkraft eröffnet die zweite Praxissitzung Ernährung und präsentiert die Themen der Einheit (siehe: S. 92).

Sie erkundigt sich, ob die Teilnehmer/-innen mit der Umsetzung der Ernährungsempfehlungen in den vergangenen Wochen und Monaten zu Recht gekommen sind, die Ampel weiterhin eingesetzt bzw. ihre Checks geführt und Punkte (wie viele?) gesammelt haben. Sie fragt auch nach, ob die Teilnehmer/-innen auf Vitamine und Mineralstoffe (Nährstoff-Plus) geachtet und das „5-4-3-2-1“-System angewandt haben. Dabei lobt sie die Teilnehmer/-innen für Erfolge und bestärkt sie darin, an ihrer Lebensstiländerung weiterzuarbeiten. Falls notwendig, motiviert sie die Teilnehmer/-innen nochmals zur Umsetzung der Ampel und des Punkteprogramms sowie zum Gebrauch der Zusatzinstrumente.

Nach Möglichkeit geht die Ernährungsfachkraft ein letztes Mal kurz von Tisch zu Tisch und lässt sich die Tages-/Wochen-Checks der Teilnehmer/-innen zeigen. Diese Form der Kontrolle wird von zahlreichen Teilnehmern/-innen explizit gewünscht oder sogar gefordert (Ergebnis der standardisierten Befragung zur Teilnehmerzufriedenheit)!

Bei Teilnehmern/-innen, die sowohl Ernährungs- als auch Bewegungsempfehlungen konsequent umsetzen (= jeweils ca. 50 Punkte/Woche), dennoch aber keine nennenswerten Abnehmerfolge zu verzeichnen haben, lässt sich die zu Grunde liegende Ursache möglicherweise nur individuell abklären (z. B. Körperfettbestimmung, Grundumsatzmessung).

Präsentation: Praxissitzung B/Folie 2 (Themenübersicht)

Zeit: 10 Minuten

3.2 Essen – mehr als nur Ernährung des Körpers?

Die Ernährungsfachkraft leitet das Thema der Praxissitzung „Essen und Genießen“ mit einem Gruppengespräch ein. Dabei bieten sich folgende Leitfragen an:

- Was verstehen Sie unter Genuss?
- Genießen Sie Ihre Mahlzeiten?
- Kennen Sie den Unterschied zwischen essen und ernähren?
- Mit welchen Sinnen genießen Sie ein leckeres Mahl?
- Was gehört für Sie zu einem guten Essen dazu?

- Gibt es Lebensmittel, die Sie absolut mit Genuss verbinden?
- Können Sie sich vorstellen, Lebensmittel aus dem grünen Ampel-Bereich zu genießen?

Die Ernährungsfachkraft notiert einige Lebensmittel, die von den Teilnehmern/-innen im Zusammenhang mit Genießen genannt werden, auf der Tafel oder dem Flipchart. Sie hält sowohl „figurfreundliche" („grüne") als auch „weniger figurfreundliche" („rote") Lebensmittel fest. Falls nötig ergänzt sie beispielsweise ein paar Obstsorten auf der Positivseite und weist auf den Einsatz von frischen Kräutern und Gewürzen als „genusssteigernde" Zutaten hin.

Abschließend betont sie, wie wichtig Genießen für den langfristigen Abnehmerfolg ist und motiviert die Teilnehmer/-innen, sich ganz bewusst auf dieses Thema einzulassen. 🎬

ⓘ Sitzung 10 ist mit dem Titel „Belohnen und Genießen" überschrieben, sie findet zirka drei bis vier Monate nach Start des Programms statt. Hier wurden den Teilnehmern/-innen bereits folgende vier Genuss-Tipps von der psychologisch/pädagogischen Fachkraft mitgegeben, die bis auf den letzten unmittelbar mit Essen zu tun haben:

(1) aufmerksam genießen
(2) langsam essen
(3) Geschmack trainieren und
(4) Alltagsgenüsse entdecken.

Die Ernährungsfachkraft sollte im Gruppengespräch darauf Bezug nehmen und die Teilnehmer/-innen an die vier Genuss-Tipps erinnern (haben sie diese ausprobiert?) (Teilnehmer-Manual, S. 85).

➲ Einige Teilnehmer/-innen werden vermutlich Süßwaren (Schokolade, Kuchen etc.) und Alkohol („Feierabendbier", „ein gutes Glas" Rotwein zum Essen etc.) in erster Linie mit dem Thema Genuss verbinden. Die Ernährungsfachkraft sollte dies nicht zu negativ bewerten, sondern die Teilnehmer/-innen dahingehend motivieren, zusätzlich gesunde „Genussmittel" für sich zu finden.

Ein Verbot wäre in keiner Weise angebracht, vielmehr ist ein angemessener Umgang mit Schokolade & Co. zu trainieren (siehe auch im Anschluss: „Schokoladenübung", S. 96f.). Die Optimierungs-Empfehlung lässt mit zwei roten Lebensmitteln pro Tag im Übrigen ausreichend Freiheit, um gelegentlich auch etwas Süßes zu genießen. ➲



📖 Hintergrund

Essen vs. ernähren

Obwohl die Begriffe „essen" und „ernähren" im allgemeinen Sprachgebrauch synonym verwendet werden, lösen sie doch recht unterschiedliche Assoziationen aus: Essen ist eindeutig an Genuss gebunden, während Ernährung meist auf die nüchterne Versorgung des Körpers mit Energie (z. B. „fettarm") und Nährstoffen (z. B. „vitaminreich") zielt. So wird „der gute Geschmack" bei der Frage, „Worauf legen Sie in Ihrer Ernährung besonderen Wert?", beispielsweise nur halb so oft genannt wie bei der Frage „Was ist Ihnen am Essen besonders wichtig?".

Speisen müssen grundsätzlich einen gewissen Nähr-, Genuss- und Erlebniswert bieten, damit sie uns rundum zufrieden stellen können. Aromen, Farben, Zusammenstellung und Zubereitung unserer Nahrung – nicht zu vergessen: ein schön gedeckter Tisch – sind für unser Wohlbefin-

den mindestens ebenso wichtig wie Vitamine und Mineralstoffe. Ja, der Genuss beim Essen erhält und fördert unsere Gesundheit in einem viel stärken Maße, als lange Zeit angenommen wurde.

Nur wer richtig genießt, hat Aussicht auf Erfolg

Sich gesund zu ernähren ist eigentlich nicht besonders kompliziert. Das Ganze hat auch nichts mit Verzichten- oder Entbehrenmüssen zu tun. Der „Lustfaktor" darf einfach nicht zu kurz kommen – das Essen muss also in erster Linie schmecken und Freude bereiten. Das gilt erst Recht für den langfristigen Erfolg beim Schlankwerden und Schlankbleiben: Nur wer richtig genießt, bleibt dauerhaft dabei!

Mit allen Sinnen genießen

Geruch, Geschmack und Aussehen von Speisen sind für unsere Nahrungswahl entscheidend. Zur sinnlichen Wahrnehmung gehören aber auch Mundgefühl (ist das Essen z. B. knusprig, cremig oder saftig?) und Temperatur. Am Genuss sind viele Komponenten und Eindrücke beteiligt, er wird daher auch immer komplex von uns wahrgenommen. Erst sein Gesamtbild vermittelt den Genusswert eines Lebensmittels.

Je mehr Sinne durch Speisen angeregt werden, umso appetitlicher und verführerischer wirken sie auf uns. Dabei sprechen wir übrigens auf „Frische" besonders gut an, da sie auf verschiedenen Sinnesebenen Signalwirkung ausübt: guter Geschmack und Geruch, natürliche Farben sowie optimaler Vitamingehalt. Diese Eigenschaften assoziieren wir automatisch mit Bekömmlichkeit und Wohlbefinden.

Vielseitig und richtig dosiert genießen

„Man sollte das Genießen aber auch nicht übertreiben ..." Auf den ersten Blick mag dieser Satz widersinnig erscheinen. Doch der moralische Unterton lässt sich leicht aufklären am Beispiel des Unterschieds zwischen Gourmet (Genießer) und Gourmand (Schlemmer): Während sich nämlich der wahre Genießer an der Variation und Vielfalt verschiedenster wohl dosierter Ess- und Trinkgenüsse erfreut, isst und trinkt der Schlemmer in erster Linie reichlich und ohne Maß. So könnte man auch festhalten, dass bewusstes Genießen vor allem mit Qualität, nicht aber mit Quantität, zusammenhängt.

➲ Die Einheit von Genuss und Gesundheit beim Essen ist gar nicht so schwer, wenn man an die Vielfalt der ausdrücklich empfohlenen Gemüse- und Obstsorten sowie den reichhaltigen Einsatz von Küchenkräutern und Gewürzen denkt. Wer allerdings nur Salz und Pfeffer als Gewürze kennt, verzichtet auf abwechslungsreiches und gesundheitsförderndes Genießen beim Essen.

„Kräutern statt salzen" lautet folglich die Devise. Denn Kräuter werten viele Gerichte nicht nur geschmacklich auf, sondern sind auch zusätzliche Vitamin- und Mineralstoffquellen. ➲

🕮

🕐 Zeit: 10 Minuten 🕐

3.3 Wie schmeckt Käse unterschiedlicher Fettgehaltsstufen?

Die Ernährungsfachkraft führt mit den Teilnehmern/-innen einen Geschmackstest mit Käse durch. Hierzu bittet sie die Teilnehmer/-innen, verschiedene Käse derselben Sorte (z. B. Tilsiter oder Frischkäse) mit unterschiedlichem Fettgehalt blind zu verkosten und im Arbeitsblatt Käse-Geschmackstest mit einer Schulnote (1-6) sowie gegebenenfalls einem persönlichen Kommentar festzuhalten, wie ihnen das jeweilige Stückchen geschmeckt hat.

Nachdem die Teilnehmer/-innen alle Käse probiert und bewertet haben, löst die Ernährungsfachkraft auf, welche Käse sich hinter den Nummern verbergen und wie hoch deren Fettgehalt in der Trockenmasse ist (selbstverständlich erklärt sie auch kurz die Bedeutung von „Fett i. Tr.“). Sie fordert die Teilnehmer/-innen auf, diese Informationen im Arbeitsblatt nachzutragen und mit Hilfe der Ampel herauszufinden, welcher Farbe die Käse jeweils zuzuordnen sind.

Im anschließenden Gruppengespräch lässt die Ernährungsfachkraft die Teilnehmer/-innen von ihren Testergebnissen berichten: Welcher Käse hat am besten abgeschnitten? Lässt sich eine Verbindung zwischen Noten und Fettgehaltsstufen ausmachen? Schmecken auch Käse aus dem grünen oder gelben Ampelbereich? Sind die Teilnehmer/-innen überrascht von ihren Ergebnissen?

Die Ernährungsfachkraft gibt den Teilnehmern/-innen in der Praxissitzung Ernährung A Anweisungen zum Käseeinkauf bzw. lässt sie verschiedene Käse derselben Sorte mit unterschiedlichem Fettgehalt in die Praxissitzung B mitbringen (siehe: S. 88).

Die Ernährungsfachkraft schneidet die Käse in kleine Würfel und vergibt jeweils Nummern – möglichst ohne, dass die Teilnehmer/-innen dabei zusehen können.

Zahnstocher eignen sich übrigens hervorragend, um den Käse hygienisch vom Probierteller zu nehmen.

Hintergrund

Fett i. Tr.

Die Abkürzung „Fett i. Tr.“ steht für „Fett in der Trockenmasse“. Die Angabe erfolgt in Prozent. Käse besteht vereinfacht aus Wasser und Trockenmasse. Das Fett liegt in der Trockenmasse und nicht im Wasseranteil vor.

Wer wissen will, wie viel Gramm Fett ein Käse hat, muss rechnen: Zunächst muss vom Käsegewicht der Wasseranteil abgezogen werden. Je weicher der Käse, desto höher sein Wassergehalt. So besteht Hartkäse nur zu zirka 40 Prozent, ein Frischkäse dagegen fast zu 80 Prozent aus Wasser.

Beispiel: 100 Gramm Hartkäse (Wassergehalt = 40 %) haben eine Trockenmasse von 60 Gramm. Wenn der Fettgehalt 50 Prozent i. Tr. beträgt, bedeutet das, dass 50 Prozent der 60 Gramm Trockenmasse Fett sind = 30 Gramm absolut. 100 Gramm Hartkäse dieser Fettstufe enthalten also 30 Gramm Fett. 100 Gramm Frischkäse mit demselben Fettgehalt i. Tr., haben dagegen nur 10 Gramm Fett.

Teilnehmer-Manual: S. 124f.

Zeit: 20 Minuten

3.4 Kann man Schokolade „richtig" genießen?

Die Ernährungsfachkraft führt zum Abschluss des Ernährungsparts mit den Teilnehmern/-innen nachfolgende kleine Schokoladensübung zur Schulung und Stärkung ihrer Genussfähigkeit durch:

Schokoladen-Genussübung (Anweisungstext)

Lecken Sie etwas an dem Stück. Wie schmeckt es? (bis 30 zählen!)

Nehmen Sie die Schokolade jetzt in den Mund. Bitte nicht auf das Stück beißen, sondern unter die Zunge legen (bis 20 zählen!).

Schieben Sie das Stück mit der Zunge in die linke Wange (bis 20 zählen!).
Und dann in die rechte Wange (bis 20 zählen!).

Den Rest Schokolade im Mund langsam schmelzen lassen wie ein Bonbon (bis 30 zählen!).

Zum Schluss noch einmal mit der Zunge den Weg des Schokoladenstückchens nachgehen: wo ist Ihre Lieblingsecke? (bis 30 zählen!)

Kommen Sie langsam wieder von der Schokoladen-Insel zurück. Öffnen Sie die Augen, recken und strecken Sie sich, als wenn Sie gerade aufgestanden wären. Lassen Sie sich Zeit.

Tauschen Sie nun Ihre Erfahrung aus:

- Wie riecht Schokolade?
- War es schwer oder leicht, die Schokolade so langsam zu essen?
- Gab es eine Lieblingsecke?
- Schmeckt die Schokolade anders als sonst?

Nach: H. Hassel



Die Übung funktioniert nicht mit Schokolade, die einen Kakaoanteil größer als 70 Prozent aufweist. Ebenfalls ungeeignet sind Schokoladen, die Stücke von Nüssen oder Früchten enthalten.

Tipp: Falls die Möglichkeit besteht, tiefgefrorene Schokolade verwenden; dies macht die Übung noch effektiver.

Hintergrund

„Wir kasteien uns nicht!"

Zwei ehemalige M.O.B.I.L.I.S.-Teilnehmerinnen stellten im Interview fest: „Wir kasteien uns nicht! Unsere Ernährung ist durch die M.O.B.I.L.I.S.-Empfehlungen in keiner Weise eingeschränkt. Wir essen sogar jeden Tag zwei bis drei Stückchen Schokolade, worauf andere ziemlich neidisch sind."

Dabei haben sie sich bewusst eine sehr edle und auch teure Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil ausgesucht. Es dauerte eine Weile, bis sich die Partnerinnen an den intensiven

Geschmack gewöhnt hatten. Heute mögen sie dagegen keine herkömmlichen Vollmilchschokoladen mehr, an denen sie früher im Supermarkt nur schwer vorbeigekommen wären.

Das kleine Beispiel zeigt: Eine Lebensstiländerung kann durchaus mit Spaß und Genuss verbunden sein. 🕮

🗎 Teilnehmer-Manual: S. 125 🗎

🕘 Zeit: 15 Minuten 🕘

3.5 Ende der Sitzung und Verabschiedung

🎬 Die Ernährungsfachkraft fasst die wichtigsten Punkte der Sitzung für die Teilnehmer/-innen zusammen und animiert noch einmal zum Gebrauch der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel (ggf. unter Beachtung der Lebensmittelgruppenverteilung „5-4-3-2-1“) und zum Punktesammeln. Sie verabschiedet sich von den Teilnehmern/-innen, bedankt sich für die Mitarbeit und wünscht ihnen für ihren weiteren Weg alles Gute. 🎬

🕘 Zeit: 5 Minuten 🕘



XV. Anhang

1. Exakte Bewertungskriterien der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel

Die Erfahrungen mit der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel in der Praxis haben gezeigt, dass viele Teilnehmer/-innen intensiv mit der Ampel arbeiten und sehr gut mit dem System zu Recht kommen. In der ersten Zeit nach Einführung der Ampel sind zahlreiche Teilnehmer/-innen-Anfragen zu fehlenden Lebensmitteln, aber auch zu den genauen Bewertungskriterien der Lebensmittel eingegangen. Vor diesem Hintergrund wurde die Ampel ergänzt und in einigen Punkten nochmals überarbeitet bzw. systematisiert und vereinfacht.

➲ Aus einigen Rückmeldungen ging auch hervor, dass sich Teilnehmer/-innen exakte und sichere Antworten ihrer Ernährungsfachkraft auf Fragen nach der Farbzuordnung bestimmter Lebensmittel in der Ampel wünschen. Um diesem Anspruch besser gerecht zu werden, ist im Folgenden der zu Grunde liegende Bewertungsschlüssel zur M.O.B.I.L.I.S.-Ampel ausführlich beschrieben.

Mit Hilfe dieser Kriterien ist es der Ernährungsfachkraft möglich, jedes Lebensmittel oder Fertiggericht/Außerhausessen selbständig sicher zuordnen zu können. ⊂

Es erscheint jedoch nicht zielführend, dass die Ernährungsfachkraft sämtliche Bewertungskriterien in den Gruppensitzungen grundsätzlich mit den Teilnehmern/-innen bespricht. Sie sollte lediglich auf Hintergrundfragen vorbereitet sein und situativ auf diese antworten können.

1.1 Energiedichte

Das wichtigste Bewertungskriterium für Lebensmittel in der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel ist die Energiedichte. Hier wird unterschieden zwischen festen und flüssigen Lebensmitteln bzw. Getränken:

Energiedichte für feste Lebensmittel

Energiedichte in kcal/g	Ampelbereich
bis 1,5	grün
1,6-2,4	gelb
ab 2,5	rot

Energiedichte für Getränke

Energiedichte in kcal/g	Ampelbereich
0	neutral
0,1-0,3	gelb
> 0,3	rot
> 0,7	2 x rot

1.2 Kohlenhydratqualität

Für Brot, Getreide, Nudeln, Haferflocken, Kartoffeln, Reis und Pseudogetreide sowie Obst und Gemüse wird neben der Energiedichte zusätzlich der glykämischer Index (GI) in die Bewertung mit aufgenommen:

Glykämischer Index (GI)	Ampelbereich
≤ 50	grün
> 50-70	gelb
> 70	rot

Dabei gilt folgende Regel: Weicht der GI von der Energiedichte ab, verschiebt sich die Ampelfarbe um jeweils eine Farbe nach oben oder nach unten zu Gunsten des GI. Lediglich bei einer Energiedichte > 3,5 wird keine Korrektur vorgenommen und das Lebensmittel bleibt „rot“.

Beispiele: Eine gegarte Kartoffel hat eine Energiedichte von 0,7 (grün) und einen GI von 70 (gelb); dies ergibt eine „gelbe“ Gesamtbewertung. Ein Roggenvollkornbrot hat eine Energiedichte von 1,9 (gelb) und einen GI von 45; dies ergibt eine „grüne“ Gesamtbewertung.

Ein Vorteil der Zusatzbewertung besteht beispielsweise darin, dass Vollkornbrot besser abschneidet als wenn die Energiedichte als alleiniges Kriterium herangezogen würde.

1.3 Fettqualität

Lebensmittel, die reich an einfach ungesättigten sowie mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren sind (bestimmte Meeresfische, Speiseöle und Nüsse), erhalten eine „grüne“ Bewertung, auch wenn sie eine hohe Energiedichte haben; allerdings gibt es hier eine Mengenbeschränkung (z. B. 100 g Lachs pro Tag).

Zur Sicherstellung der Calciumversorgung während des Abnehmens gibt es eine weitere Ausnahme: Der Verzehr von Milch ist bis zu einer Menge von 250 Millilitern/Milligramm am Tag ebenfalls mit grün bewertet.

Alles was über diese Mengenbeschränkungen hinausgeht, fällt aufgrund der hohen Energiedichte in den roten Bereich.

1.4 Sonderregelungen für Fertiggerichte und Außerhausessen

Für Fertiggerichte oder Außerhausessen, die aus mehreren Hauptzutaten bestehen, gibt es gesonderte Bewertungsschlüssel:

Fertiggerichte/Außerhausessen mit zwei Hauptzutaten

Bei Fertiggerichten/Außerhausessen mit zwei Hauptzutaten (z. B. Grießbrei: Grieß und Milch) wird jede Zutat einzeln bewertet (Grieß = „gelb“, Milch = „grün“) (siehe oben). Das Gericht erhält also zwei Bewertungen.

Fertiggerichte/Außerhausessen mit drei oder mehr Hauptzutaten

Bei Fertiggerichten/Außerhausessen mit drei oder mehr Hauptzutaten (z. B. Lasagne) wird das Gericht nach seiner Gesamt-Energiedichte bewertet und enthält jeweils drei Bewertungen nach folgendem Schema:

Energiedichte in kcal/g	Ampelbereich Fertiggericht mit 3 Hauptzutaten		
bis 0,9	grün	grün	grün
1,0-1,4	grün	grün	gelb
1,5-1,9	gelb	gelb	gelb
2,0-2,4	gelb	gelb	rot
2,5-2,9	gelb	rot	rot
≥ 3,0	rot	rot	rot

Beispiel: Lasagne hat eine Energiedichte von 1,5 und erhält die Bewertung „3 x gelb".

Im „5-4-3-2-1-System" werden immer nur die Hauptzutaten in abfallender Reihenfolge angegeben (z. B. Lasagne: 4 + 5 + 3 = Nudeln + Tomaten + Fleisch).

Die Mehrfachbewertung von Fertiggerichten/Außerhausessen (inkl. Lebensmittelgruppenzuordnung) hat den Vorteil, dass eine differenzierte Analyse der persönlichen Ernährungsweise (beispielsweise hinsichtlich Lebensmittelgruppenverteilung) möglich wird.

➲ Die Sonderregelung zur Bewertung der Gesamt-Energiedichte gilt nur für Fertiggerichte/Außerhausessen (mit drei oder mehr Hauptzutaten). Teilnehmer/-innen, die ihre Speisen selbst zubereiten oder kochen, bewerten die drei mengenmäßig dominierenden Hauptkomponenten ihres Gerichts einzeln (z. B. Gemüse + Fleisch + Käse). Zusätzlich müssen sie das dabei verwendete Fett (Butter, Öl etc.) in die Bewertung mit aufnehmen.

Wer selber kocht, is(s)t damit im Vorteil. So muss für eine Pastasoße Bolognese beispielsweise kein fettes Hackfleisch verwendet werden. Alternativ können sich die Teilnehmer/-innen etwa ein mageres Stück Rinderrücken beim Metzger aussuchen und durch den Fleischwolf drehen lassen. Damit erhält die selbst gekochte Soße die Bewertung 2mal „grün", während eine durchschnittliche Bolognese aus dem Handel oder in der Pizzeria mit 1mal „grün" (Tomaten) und 1mal „rot" (Schweine-Hack) zu Buche schlägt. ➲

1.5 Datengrundlage

Für Energiedichte und Nährwerte (Nährstoff-Plus) in der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel wurde weitgehend auf den Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) zurückgegriffen. Fertiggerichte und fehlende Daten wurden durch zusätzliche Recherchen, beispielsweise Herstellerangaben, ergänzt.

Die Datengrundlage für den GI lieferte:

FOSTER-POWELL, K./BRAND-MILLER, J. C./HOLT, S. H. A.: International table of glycemic index and glycemic load values. American Journal of Clinical Nutrition 2002; 76: 5-56



2. Literatur

BERG, A./KÖNIG, D.: Optimale Ernährung des Sportlers: Iss Dich fit! Stuttgart [4]2008

BERG, A. JR./ HAMM, M.: Die Ernährungsampel. riva Verlag 2020

BERG, A. JR.: Interdisziplinäre Adipositastherapie: Lebensstiländerung mit M.O.B.I.L.I.S. Erfahrungsheilkunde 2014; 63: 212-216

BERG, A. JR./ FUCHS, R./GÖHNER, W./HAAS, U./HAMM, M./HAUTZ, M./LAGERSTRÖM, D.: *M.O.B.I.L.I.S. Interdisziplinäres Schulungsprogramm zur Therapie der Adipositas. Teilnehmer-Manual.* Books on Demand (BoD) 2018

BERG, A. JR./FREY, I./HAMM, M./LAGERSTRØM, D./HAAS, U./FUCHS, R./GÖHNER, W./PREDEL, H.-G./BERG, A.: Patientenschulung im Bereich Adipositas: Das bewegungsorientierte M.O.B.I.L.I.S.-Konzept. Bewegungstherapie und Gesundheitssport 2010; 26 (2): 58-64

BERG, A. JR./FREY, I./HAMM, M./LAGERSTRØM, D./FUCHS, R./GÖHNER, W./PREDEL, H.-G./BERG, A.: M.O.B.I.L.I.S. – Bewegt abnehmen. Nicolaus J, Ritterbach U, Schneider K (Hg). Leben nach Herzenslust? Lebensstil und Gesundheit aus psychologischer und pädagogischer Sicht. Schriftenreihe der Pädagogischen Hochschule Freiburg. Freiburg 2009: 117-129

BERG, A. JR./FREY, I./HAMM, M./FUCHS, R./GÖHNER, W./LAGERSTRØM, D./PREDEL, H.-G./BERG, A.: Das M.O.B.I.L.I.S.-Programm. Adipositas 2008; 2: 90-95

BERG, A. JR./LAGERSTRØM, D./HAMM, M./GÖHNER, W./FUCHS, R./BERG, A.: Punkten Sie sich schlank! M.O.B.I.L.I.S. light – Mehr bewegen. Gesünder essen. München [2]2007

BRAND-MILLER, J, et al.: The New Glucose Revolution. What Makes My Blood Glucose Go Up . . . and Down? New York [2]2006

Der Brockhaus ERNÄHRUNG. Gütersloh [4]2011

D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Neustadt/Weinstraße [2]2015

ELMADFA, I: Ernährungslehre. Stuttgart 2004

Ernährungsmedizin. Nach dem Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer. Hg. v. BIESALSKI, H.-K., et al. Stuttgart [4]2011

Ernährungsratgeber der CMA: „Aus der Wissenschaft – für die Praxis: wichtige fragen – richtige antworten". Hg. v. CMA Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft, Referat Wissenschafts-PR. Bonn 1998-2006

FOSTER-POWELL, K./BRAND-MILLER, J. C./HOLT, S. H. A.: International table of glycemic index and glycemic load values. American Journal of Clinical Nutrition 2002; 76: 5-56

FREY, I./DAPP, N./KÖNIG, D./DEIBERT, P./PREDEL, H.-G/BERG, A.: Gewichtsverlauf bei Teilnehmern eines bewegungsorientierten Gewichtsreduktionsprogramms (M.O.B.I.L.I.S.) über 2 Jahre. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 2010; 61 (1): 19-22

FROBÖSE, I./HAMM, M.: Vital ab 50: Ihr Ernährungs- und Bewegungsprogramm. Stuttgart [3]2018

FRÖLEKE, H./WIRTHS, W.: Kleine Nährwerttabelle. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Neustadt an der Weinstraße [43]2006

FUCHS, R./GÖHNER, W.: Änderung des Gesundheitsverhaltens. Hogrefe 2007

GARBER C.E., BLISSMER B., DESCHENES M.R., FRANKLIN B.A., LAMONTE M.J., LEE I.M., NIEMAN D.C., SWAIN D.P.: American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Med Sci Sports Exerc. 2011;43(7): 1334-1359

GÖHNER, W./FUCHS, R: M.O.B.I.L.I.S. Interdisziplinäres Schulungsprogramm zur Therapie der Adipositas. Trainer-Manual Psychologie/Pädagogik. Books on Deman (BoD) 2018

GÖHNER, W./SCHLATTERER, M./SEELIG, H./FREY, I./BERG, A JR./FUCHS, R: Two-Year Follow-Up of an Interdisciplinary Cognitive-Behavioral Intervention Program for Obese Adults. The Journal of Psychology 2012; 146 (4): 371-391

GOLLWITZER, P. M.: Implementation intentions: Strong effects of simple plans. American Psychologist, 1999; 54(7): 493-503

HAMM, M.: Die richtige Ernährung für Sportler. München [5]2014

HAMM, M.: Knaurs Handbuch Ernährung. München 2003

HAUNER, H./WECHSLER, J.G./KLUTHE, R./LIEBERMEISTER, H./ERBERSDOBLER, H./WOLFRAM, G./FÜRST, P./JAUCH, K.W.: Qualitätskriterien für ambulante Adipositasprogramme. Eine gemeinsame Initiative der Deutschen Adipositas-Gesellschaft, Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin, Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin. Adipositas 2000; 10 (Heft 19): 5-8

HESEKER, B./HESEKER H.: Nährstoffe in Lebensmitteln: Die große Energie- und Nährwerttabelle. Wiesbaden [4]2013

KASPER, H./BURGHARDT, W.: Ernährungsmedizin und Diätetik. München/Jena [12]2014

LAGERSTRØM, D./BERG, A. JR,/HAAS, U./HAMM, M./GÖHNER, W./FUCHS, R./PREDEL, H.-G./BERG, A.: Das M.O.B.I.L.I.S.-Schulungsprogramm. Bewegungstherapie und Lebensstilintervention bei Adipositas und Diabetes. Diabetes aktuell 2013; 11 (1): 5-11

LARSEN, TM et al.: Diets with high or low protein content and glycemic index for weight-loss maintenance. N Engl J Med. 2010 Nov 25;363(22):2102-13

MAX RUBNER INSTITUT (Hg): Nationale Verzehrsstudie II. Karlsruhe 2008

SCHUSDZIARRA, V. et al.: Contribution of energy density and food quantity to short-term fluctuations of energy intake in normal weight and obese subjects. Eur J Nutr. 2010 Feb;49(1):37-43

SCHUSDZIARRA, V./HAUSMANN M.: Satt essen und abnehmen. Neu-Isenburg [2]2008

SCHUSDZIARRA, V. et al.: Successful weight loss and maintenance in everyday clinical practice with an individually tailored change of eating habits on the basis of food energy density. Eur J Nutr. 2011 Aug;50(5):351-61

SOUCI, S.W./FACHMANN, W./KRAUT, H.: Food Composition and Nutrition Tables: Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwert-Tabellen La composition des aliments Tableaux des valeurs nutritives. Stuttgart [7]2008

WILLETT, W.: Eat, Drink and Be Healthy. New York 2001